



عرض بوربوينت

التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس

تنطيط الكرات العالية والمنخفضة

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث



صف خامس ابتدائي





**أن يمرر الطالب / هـ
كرة اليد بيد واحدة من مستوى
الرأس بطريقة صحيحة**



**أن يتمكن الطالب / هـ
من تنطيط الكرات العالية والمنخفضة
بطريقة صحيحة**

التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس



١. من وقوف الوضع أماماً: حمل الكرة باليد المؤدية وثني مرفق اليد الحرة ورفعها أمام الصدر.
٢. رفع اليد الممطرة إلى مستوى الرأس وثنيها من مفصل المرفق.
٣. تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى الأمام وللأعلى.
٤. تحريك اليد الرامية باتجاه الرمي مع أخذ خطوة للأمام مع تنفيذ الرمي.
٥. لف الجذع حتى وصول الكتف بالتقاطع مع محور الحوض تقريباً.
٦. ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة.



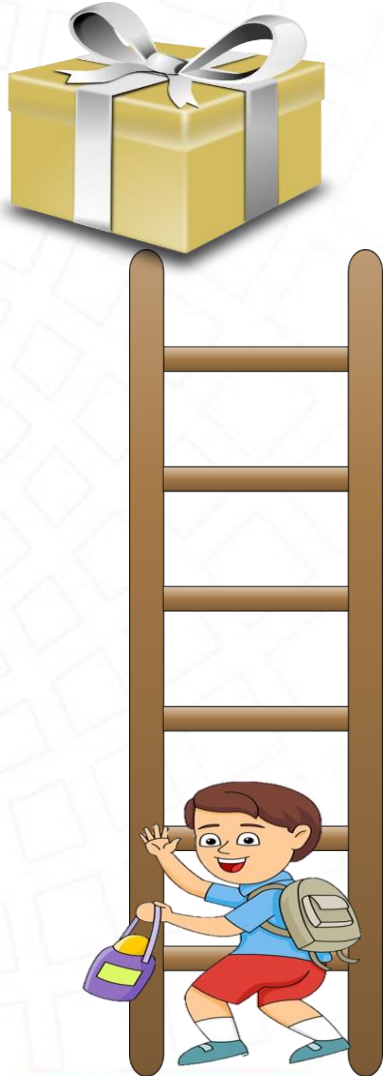
تنطيط الكرات العالية والمنخفضة



١. من الوقوف: إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين.
٢. دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المؤدية للتنطيط.
٣. وضع أصابع اليد المؤدية للتنطيط متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.
٤. اتجاه حركة راس اليد للأمام وللأسفل للتحكم في مستوى ارتفاع الكرة.
٥. عند دفع الكرة بالأصابع يجب متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراع من المرفق.
٦. وضع الذراع الحرة أمام الجسم عند التنطيط مع ثني المرفق لحماية الكرة من المدافع مع ثني الركبتين قليلاً وتباعد القدمين وتقدم قدم عن الأخرى.
٧. وضع الجذع عند تنطيط الكرة العالية ممتد للأعلى قليلاً. وعند تنطيط المنخفضة منثن قليلاً، والنظر للأمام.



تنطيط الكرة العالية والمنخفضة .



**من وقوف الوضع أماماً حمل الكرة باليد المؤدية
وثني مرفق اليد الحرة ورفعها أمام الصدر ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**عند أداء التمريرة بيد واحدة تشير راحة اليد
الحاملة للكرة إلى الأمام وللأعلى ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



عند أداء تنطيط الكرات العالية والمنخفضة يجب متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراع من المرفق؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة