



## تنطيط الكرات العالية والمنخفضة

## تصويب الكرة باليدين من أسفل -

## القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم

### اللعبة

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



الفصل الدراسي الثالث



صف خامس ابتدائي



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM





**أن يصوب الطالب / هـ  
الكرة باليدين من الأسفل  
بطريقة صحيحة**



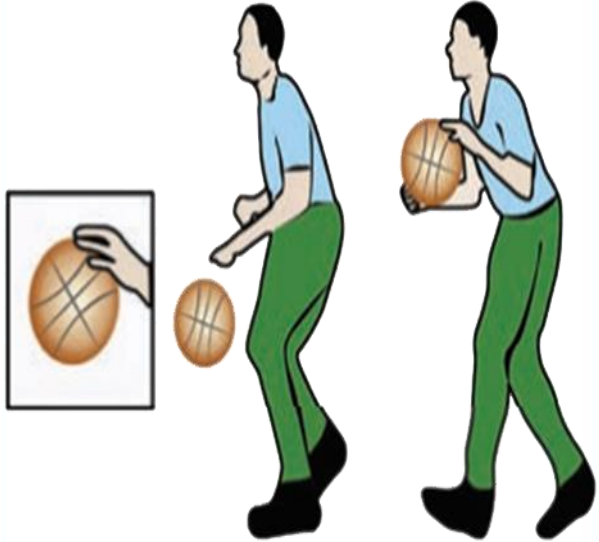
**أن يعرف الطالب / هـ  
بعض القوانين الضرورية  
الحديثة التي تحكم المنافسة في  
كرة السلة**



# تنطيط الكرات العالية والمنخفضة



يتم التنطيط بالتبادل بين اليدين من الثبات أو الحركة، وفق مواصفات الأداء التالي:



١. من الوقوف؛ إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين.
٢. دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.
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. متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراعين من المرفق.
٦. توضع ذراع اليد الحرة أمام الجسم مع ثني المرفق لحماية الكرة من المدافع مع ثني الركبتين قليلاً وتباعد القدمين وتقدم قدم عن الأخرى.
٧. الجذع عند تنطيط الكرة العالية ممتد للأعلى قليلاً، وعند تنطيط الكرة المنخفضة منثن قليلاً، والنظر للأمام.

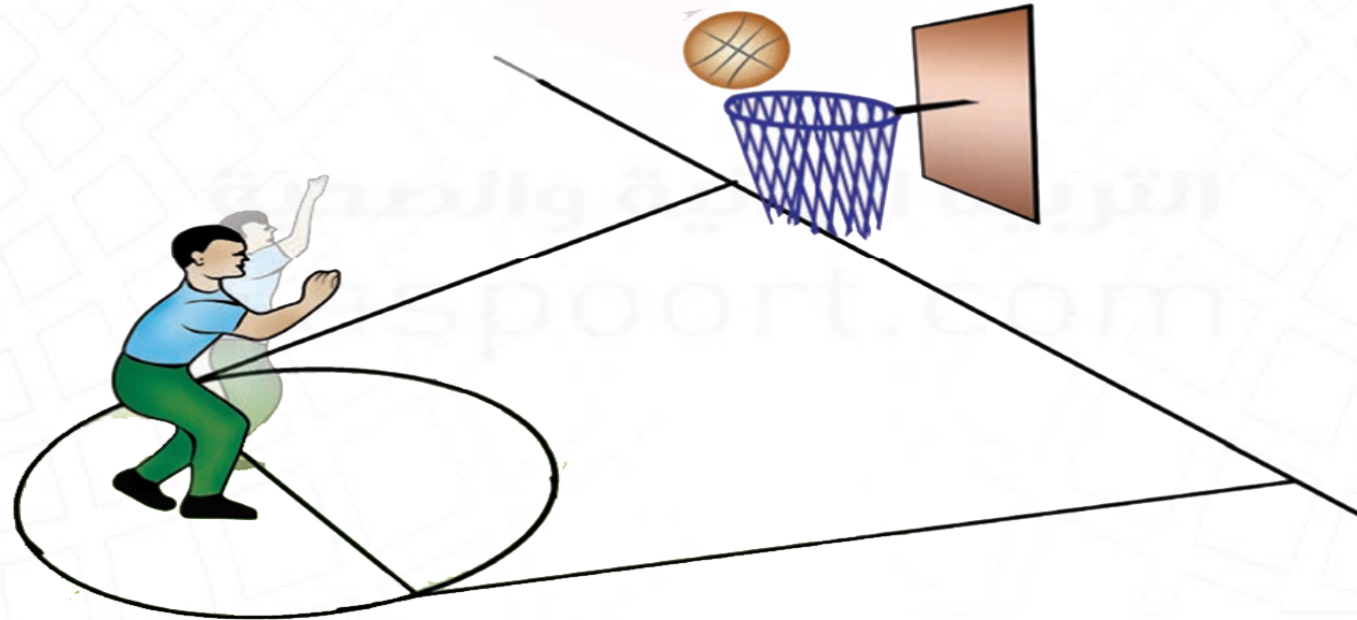


١. الوقوف مواجه للسلة مع تقدم إحدى القدمين واليد المصوبة المناظرة للأمام (اليمنى مع اليمنى) مع مسك الكرة باليدين.

٢. وضع الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثني من المرفق والعضد موازي للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد المتجهة إلى الأمام.

٣. تقوم اليد الأخرى بسند الكرة من الأسفل حتى لا تعيق هذه اليد النظر إلى السلة.

٤. يجب أن تكون الزوايا بين الساعد والعضد، والعضد والكتف زوايا قائمة تقريباً.





# القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة



فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة السلة:  
وقت اللعب:

- تتكون المباراة من أربعة « ٤ » « أشواط » زمن كل « شوط » منها « ١٠ » ق ( مادة ١٧-١ ).  
حالة التصويب:

- تبدأ حالة التصويب عندما يبدأ اللاعب بالحركة بشكل اعتيادي متقدماً لكي يصوب الكرة وفي تقدير الحكم، يكون بدأ محاولته لإصابة هدف في سلة الفريق الآخر إما برمي أو ضرب الكرة باتجاه سلة الفريق الآخر، وتستمر حالة التصويب حتى تترك الكرة يد أو يدي اللاعب المصوب ( مادة ٢٤-١ ).  
المشي بالكرة:

- يحدث المشي بالكرة عندما يقوم اللاعب بتحريك إحدى قدميه أو كليهما بأي اتجاه وهو لا يزال ممسكاً بالكرة داخل الملعب ( مادة ٣٥-١-١ ).  
قاعدة الثلاث ثوان:

- لا يجوز للاعب أن يبقى لأكثر من « ٣ » ث متتالية في المنطقة المحرمة (منطقة الرمية الحرة) للفريق الآخر عندما تكون الكرة في حيازة فريقه على أرض الملعب وساعة توقيت المباراة تعمل ( مادة ٣٦-١-١ ).





## والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب  
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا  
اضغط هنا

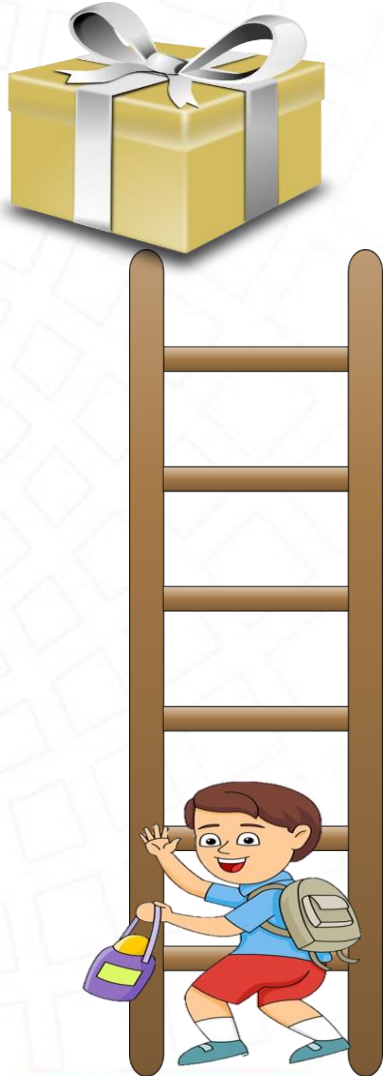




**زملائي طلاب وطالبات الصف  
دعونا نساعد صديقنا في صعود السلم  
للحصول على الصندوق  
من خلال إجابتكم على الأسئلة الآتية:**



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com



**يتم التنظيط بالتبادل بين اليدين من الثبات أو  
الحركة ؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**





**عند تصويب الكرة باليدين من أسفل يجب أن تكون  
الزوايا بين الساعد والعضد والكتف وزوايا قائمة تقريباً ؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**



**تتكون المباراة في كرة السلة من أربعة  
أشواط زمن كل شوط ١٠ ق ؟**

**إجابة صحيحة**

**إجابة خاطئة**





شكرا لكم أصدقائي