

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

التمريرة الصدرية

التمرير بيد واحدة من

مستوى الكتف

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM



رؤية
2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



صف خامس ابتدائي

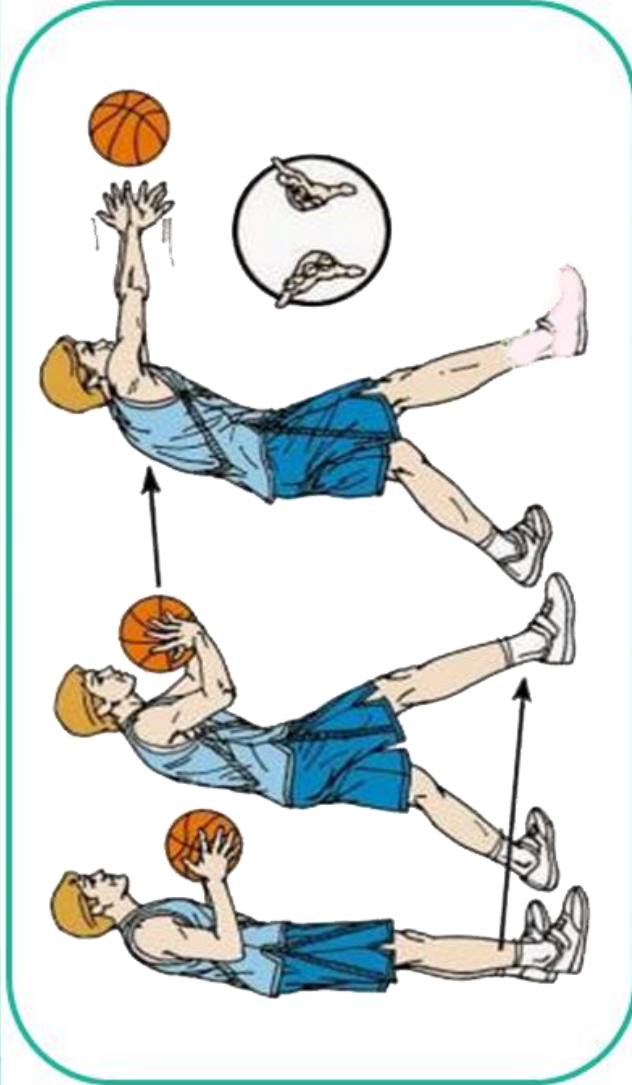




أن يؤدي الطالب / هـ
التمريرة الصدرية بطريقة
صحيحة



أن يؤدي الطالب / هـ
التمريرة بيد واحدة من
مستوى الكتف بطريقة صحيحة



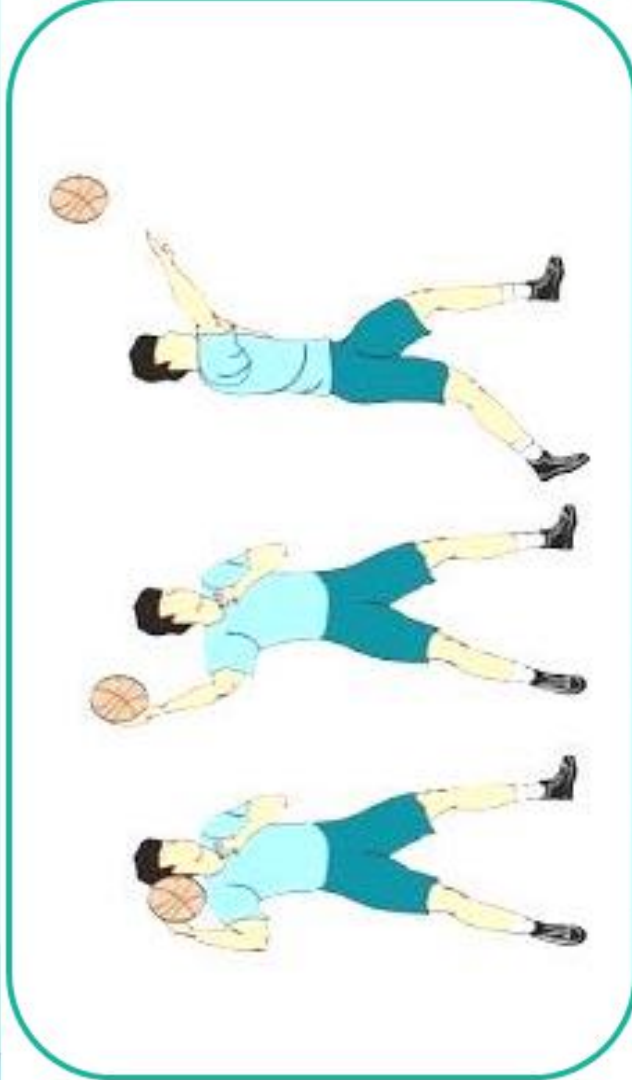
١. مسك الكرة باليدين حيث يكونان على جانبي الكرة مع توزيع الأصابع على سطح الكرة من الجانبين.
٢. الذراعان مشنيتان قليلاً والكرة قريبة من الصدر.
٣. المرفقان متجهان إلى الأسفل مع انثناء الركبتين وتباعد القدمين قليلاً.
٤. مد الذراعين للأمام لدفع الكرة بأصابع اليدين وتقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع، والنظر باتجاه الكرة.



التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف



١. من الوقوف؛ الوضع أماماً وثني الركبتين قليلاً، مسك الكرة باليدين.
٢. رفع الكرة للأعلى حتى مستوى الكتف مع فرد الركبتين وثني الرسغين قليلاً إلى الخلف.
٣. دفع الكرة بأصابع اليد الممصرة ومد ذراعها في اتجاه الزميل المستلم ومتابعتها بحركة كرباجيه من الأصابع والرسغ، وتقدم إحدى القدمين.





والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



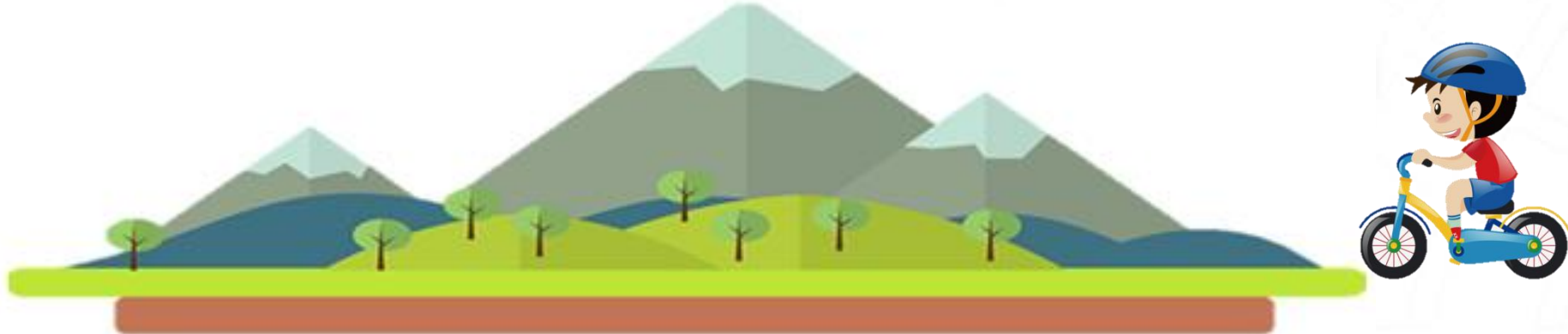
لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



أصدقائي .. ساعدوني في تسلق الجبل من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية :

التربية البدنية والصحية

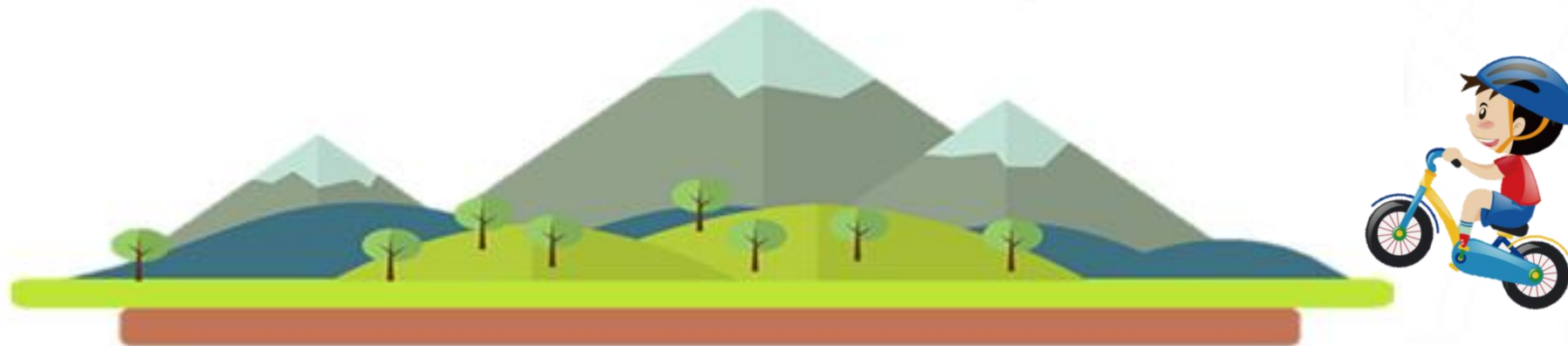




في التمريرة الصدرية تمسك الكرة بيد واحدة ؟

خطأ

صح





في التمريرة الصدرية تكون الذراعان مثنيتان قليلاً والكرة قريبة من الصدر؟

صح

خطأ

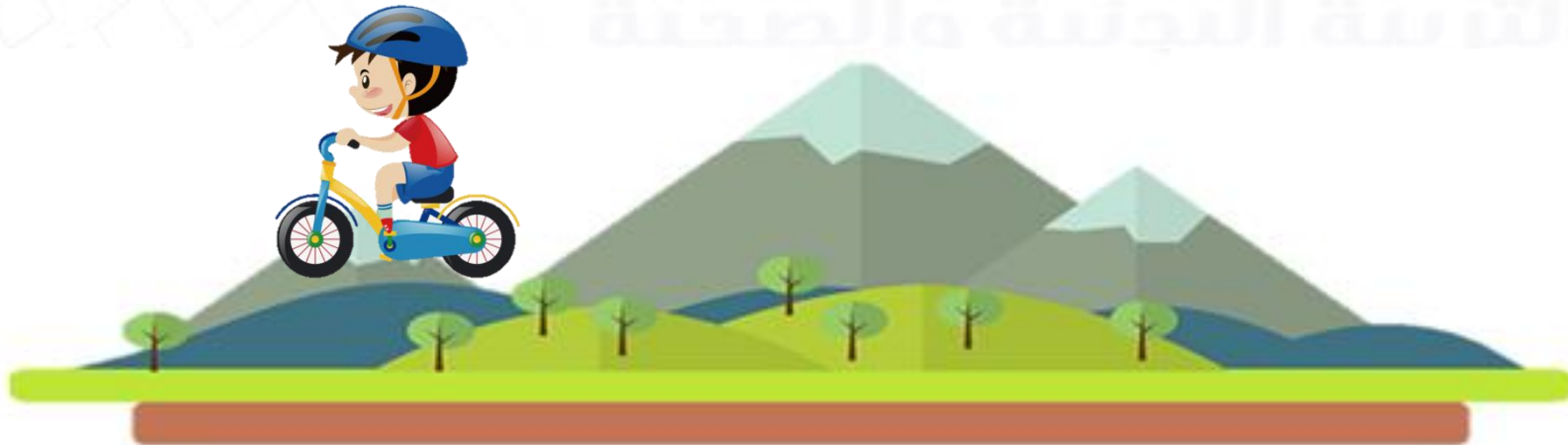




**في التمريرة الصدرية يكون المرفقان متجهان إلى الأسفل مع
انشاء الركبتين وتباعد القدمين قليلا ؟**

صح

خطأ





شكرا لكم أصدقائي لمساعدتي





أذكر مواصفات الأداء الصحيح للتمريرة الصدرية ؟