

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

التمريرة المرتدة باليدين

التمريرة البسيطة من الأسفل

بيد واحدة

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث

٦



صف سادس ابتدائي

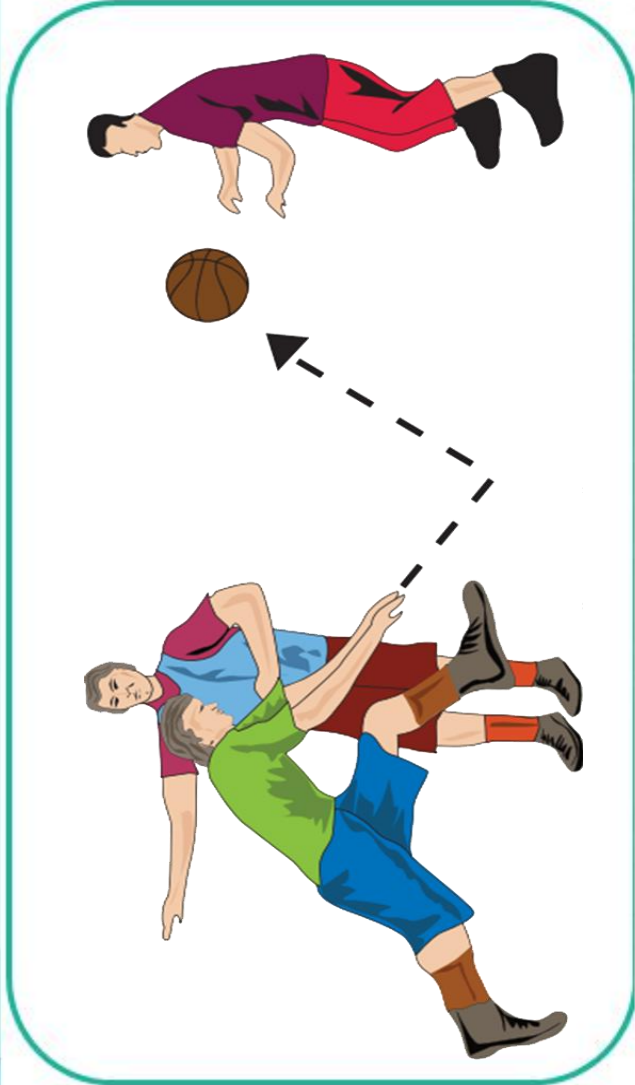




أن يؤدي الطالب / هـ
التمريرة المرتدة باليدين
بطريقة صحيحة



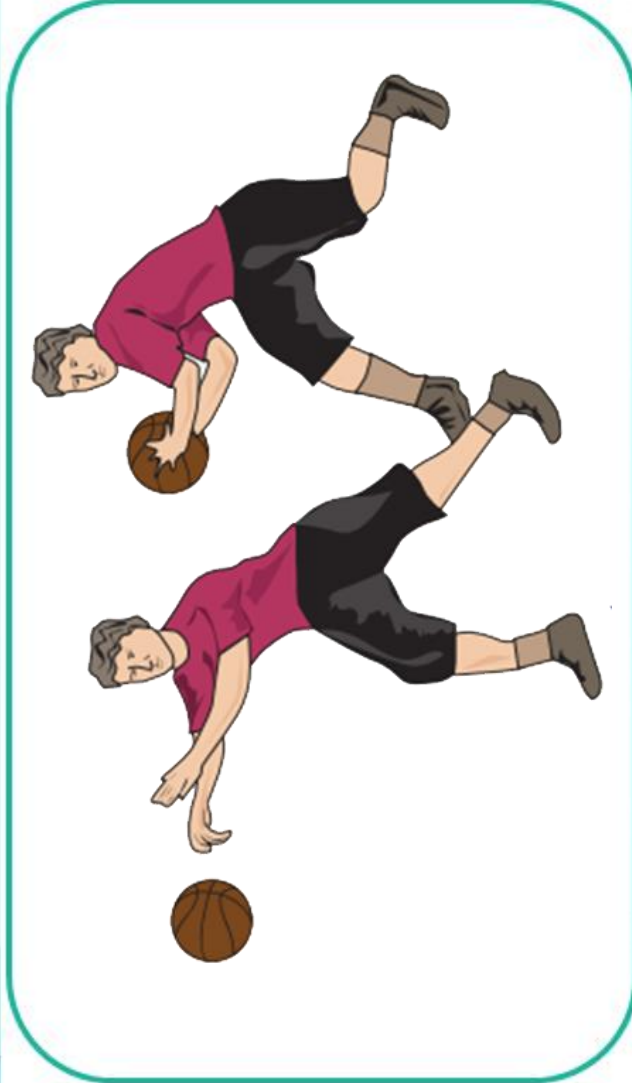
أن يؤدي الطالب / هـ
التمريرة البسيطة من الأسفل
بيد واحدة بطريقة صحيحة



- وقوف والقدمان متوازيان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، مع ثني الركبتين قليلاً.
- مسك الكرة بالكفين في وضع تكونان على جانبي الكرة مع توزيع الأصابع على سطح الكرة من الجانبين.
- الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى أسفل والكرة قريبة من الصدر.
- مد الذراعين للأمام لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لترتد إلى الزميل الممررة له الكرة.
- في نهاية التمريرة يتم تقدم أحد القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع.

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة



- وقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، مع ثني الركبتين قليلاً.
- مسك الكفين الكرة من أسفلها والمرفقان ممدودان إلى أسفل قليلاً أمام الجسم.
- تدفع الكرة بأصابع اليد الممررة دفعة بسيطة في اتجاه المستلم وفي مستوى جذعه.

التربية البدنية والصحية
saspoort.com



والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



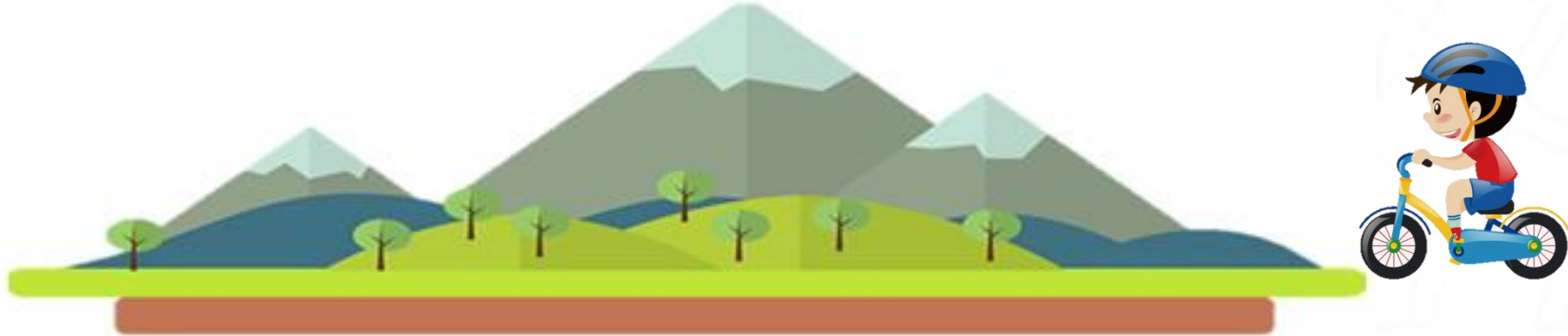
لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



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

التربية البدنية والصحية

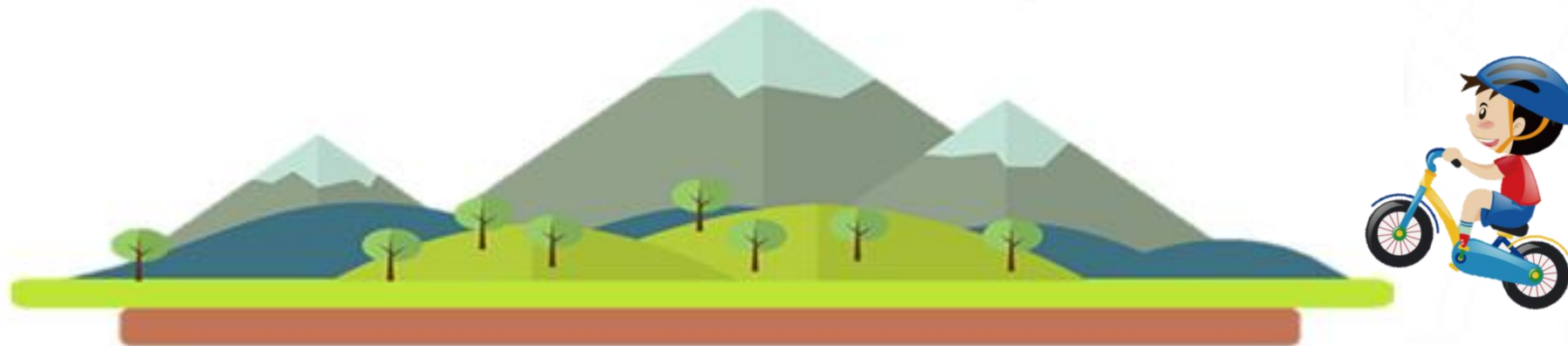




عند أداء التمريرة المرتدة باليدين يكون وقوف القدمان متوازيان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف ؟

صح

خطأ





في التمريرة المرتدة باليدين تكون الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى أسفل والكرة قريبة من الصدر؟

صح

خطأ

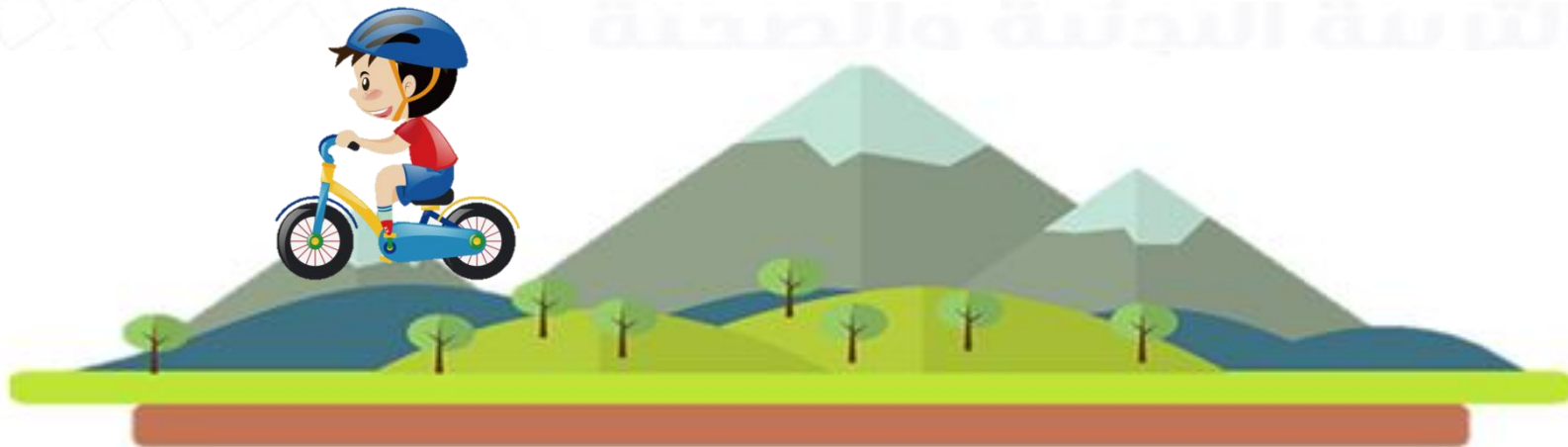




في التمريرة البسيطة من أسفل تدفع الكرة بأصابع اليد
الممررة دفعة بسيطة في اتجاه المستلم وفي مستوى جذعه؟

صح

خطأ





شكرا لكم أصدقائي لمساعدتي





أذكر مواصفات الأداء الصحيح للتمريرة المرتدة باليدين ؟