

عرض بوربوينت

لِلْمَلِكِ كِبْرِيَا لِيُوَفِّيَهُمْ ذَاتَ الْحَرَمِ

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

وقفه الاستعداد

الارسال

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف
مراجعة : أ. توفيق عسيري

SASPOORT.COM



رؤية
2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



صف أول متوسط





أن يؤدي الطالب / هـ
الارسال بطريقة صحيحة



أن يؤدي الطالب / هـ
وقفه الاستعداد بطريقة صحيحة



مواصفات الأداء الصحيح:

- اتخاذ وضع الوقوف فتحاً وتكون القدمان باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
- توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً إلى الأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- يتجه النظر للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب.



وقفه الاستعداد



مواصفات الأداء الصحيح:

- الوقوف في منطقة الإرسال بجوار خط المنتصف، وكتف الذراع الضاربة للخلف، ومسك المضرب برسغ مثني للخارج، ورأس المضرب متجه للخارج والخلف.
- مسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى بمستوى عمودي مقابل وسط الجسم وفوق القدم اليسرى الموضوعة أمامًا.
- أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام على شكل قوس عالٍ لتمر من فوق الشبكة.
- استمرار حركة المضرب للأمام، مع نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.





عند أداء وقفة الاستعداد يتم توزيع ثقل الجسم على
القدمين مع ميل الجسم قليلا إلى الأمام ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





يتجه النظر للأمام ونحو الكرة مع مسك المضرب في
وقفه الاستعداد ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





عند أداء الأرسال يمسك اللاعب الريشة بين إبهامه
من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

