



الرمية الحرة

القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة



الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

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

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث



صف أول متوسط





أن يطبق الطالب / هـ
الرمية الحرة بطريقة صحيحة



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

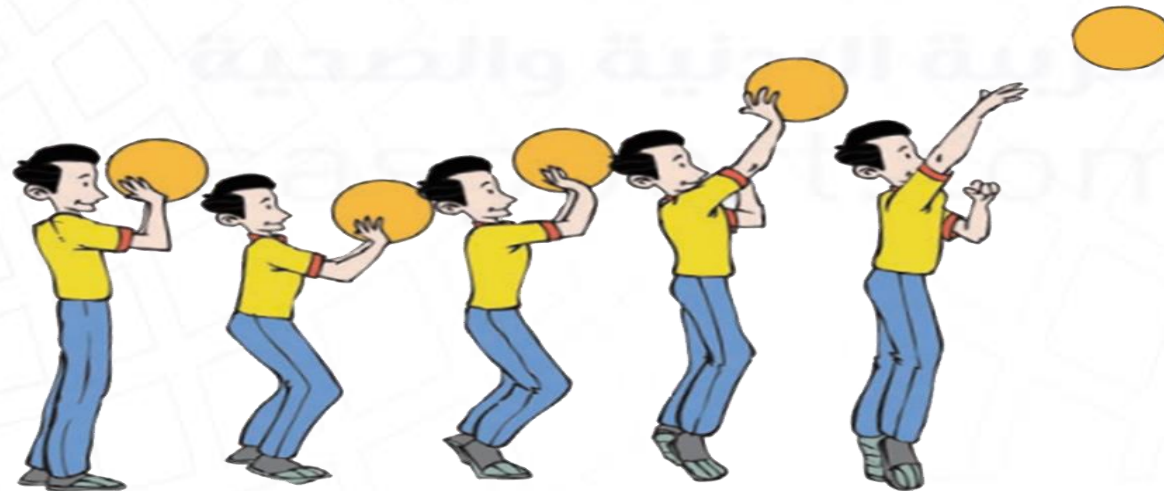




تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة؛ لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين، وتؤدي

وفق الوصف الآتي:

- من الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية، تكون الزوايا بين كل من الرسغ والساعد، والساعد والعضد، والعضد والجذع، قائمة تقريبا.
- النظر إلى حلقة السلة، والقدمان متجاورتان، والركبتان مشنيتان قليلاً.
- مد الركبتين والذراع الحاملة للكرة في نفس الوقت ودفع الكرة بأصابع اليد الرامية باتجاه حلق السلة.





فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة السلة :

اللاعبون (مادة ١٣)

يجب أن يتواجد خمسة لاعبين من كل فريق على أرض الملعب ويمكن استبدالهم (١٣ / ٢ / ١).

كيف تلعب الكرة (مادة ٢٢)

– تلعب الكرة في كرة السلة بواسطة اليدين (٢٢ / ١).

– يعد الجري بالكرة أكثر من خطوتين أو ركلها أو اعتراضها عمداً بأي جزء من أجزاء الساق أو ضربها بقبضة اليد مخالفة (٢٢ / ٢).

– في حالة اصطدام الكرة أو لمسها بالقدم أو الساق دون قصد (غير متعمد) فإنه لا يعد مخالفة (٢٢ / ٣).

التنطيط (مادة ٣٤)

– تبدأ عملية التنطيط عندما يسيطر اللاعب على الكرة ويقوم برميها أو ضربها أو دحرجتها ثم يعود فيلمسها مرة أخرى قبل أن تلامس لاعباً آخر، وتنتهي عملية التنطيط في لحظة ملامسة اللاعب للكرة بكلتا يديه في وقت واحد، أو يدعها تستقر على إحدى يديه أو كليهما معاً، ويمكن رمي الكرة إلى الهواء شريطة أن تلمس الكرة الأرض قبل أن يلمسها اللاعب مرة أخرى بيده. ليس هناك عدد محدد من الخطوات التي يخطوها اللاعب عندما لا تكون الكرة ملامسة ليده (٣٤ / ١ / ١).





والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

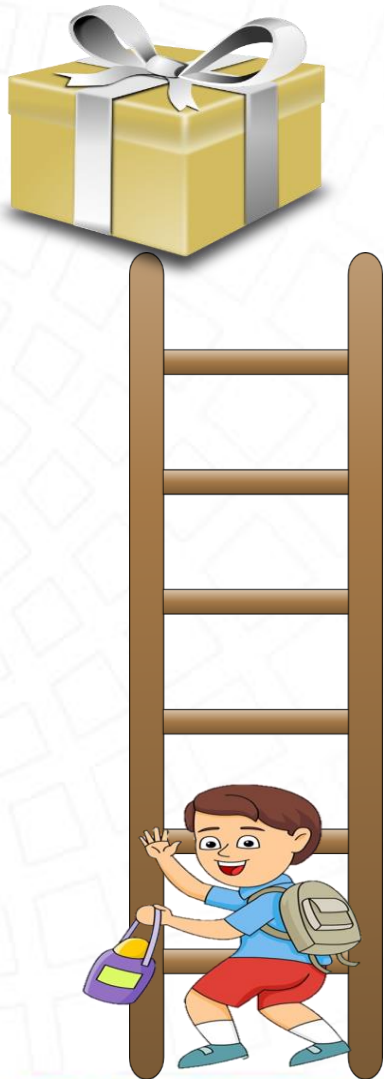
لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



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



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



تعد الرمية من أسهل أنواع التصويبات في كرة السلة .

السلمية

الحرّة

المرتدة



**تؤدي الرمية الحرة من وضع الوقوف حمل الكرة
على أصابع اليد الراحية ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**في الرمية الحرة يكون النظر إلى حلقة السلة
والقدمان متجاورتان والركبتان مثنيتان قليلاً ؟**

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة



شكرا لكم أصدقائي



أذكر مواصفات الأداء الصحيح للرمية الحرّة ؟