

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

التمرير مستوى الركبة

رمية الجزاء

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. توفيق عسيري

SASPOORT.COM



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم

الفصل الدراسي الثالث

٢



صف ثاني متوسط





أن يؤدي الطالب / هـ
التمرير مستوى الركبة
بطريقة صحيحة



أن يؤدي الطالب / هـ
رمية أجزاء بطريقة
صحيحة

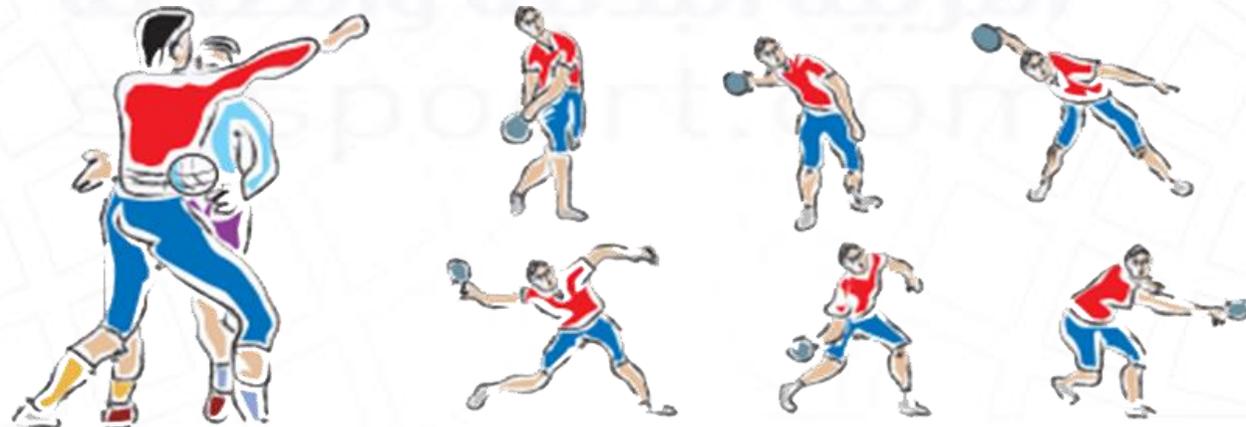


تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- تحرك الممر ناحية الذراع الممررة.
- نقل وزن جسمه على قدم الارتكاز.

ويمكن أدائها بطريقتين:

- الأولى: التمرير مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع، مما يزيد من فرصة عدم تمكن المدافع من قطع الكرة أو التصدي لها، ولكن يأتي ذلك على حساب قوة التمريرة.
- الثانية: التمرير مع ميل الجذع ناحية الذراع الرامية. وتستخدم هذه التمريرة غالباً عند الرغبة في إيصال الكرة لمسافة بعيدة، ويميزها أن مفصل المرفق يسبق مفصل راسغ اليد عند الأداء.





يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب،

وفي حال استخدام اللاعب طريقة السقوط، فإنها تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

• من الوقوف القدمين متباعدة بوسع الصدر والجزء العلوي من الجسم مائل قليلاً إلى الأمام. الكرة تحت

سيطرة كلا اليدين..

• السقوط إلى الأمام بالدفع بقدم واحدة أو بكليهما، مع المحافظة على وضع الرأس إلى الأعلى والنظر باتجاه

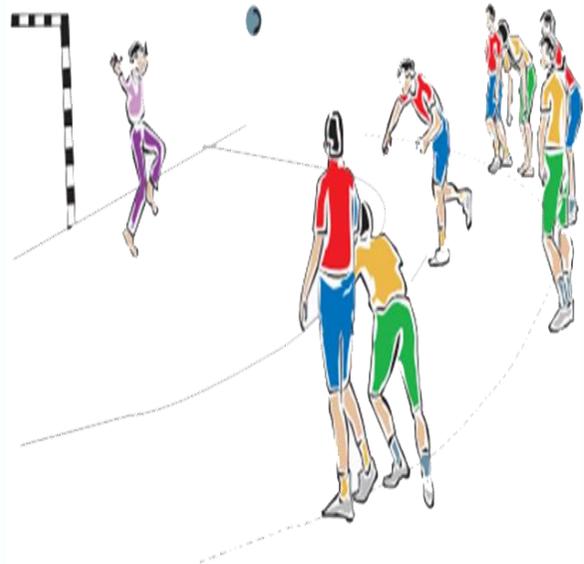
الحارس.

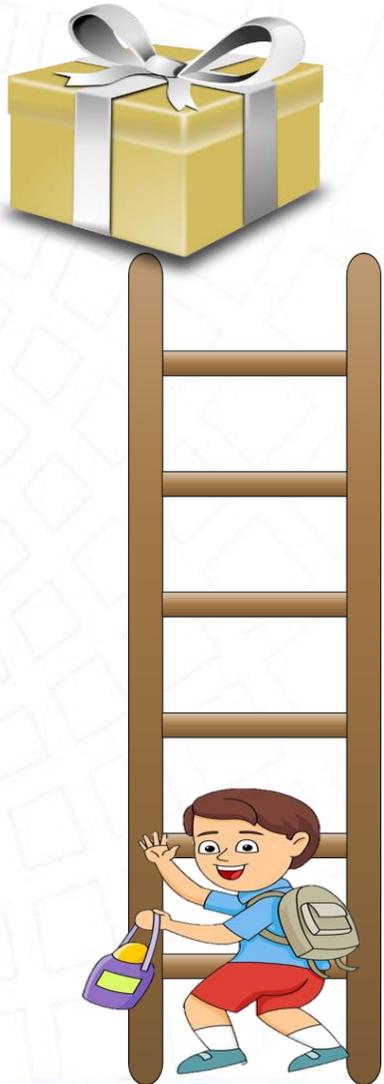
• ابتعاد اليد الساندة للكرة وتحريك اليد المصوبة عالياً وخلفاً لأداء التصويب بسرعة وبقوة، بعد خروج الكرة

من اليد، يجب على اللاعب التهيؤ لملاسة الأرض.

• امتصاص الارتطام بالأرض بمد اليدين مع ثني بسيط في المرفقين واستقبال الأرض بهما لامتصاص صدمة

الهبوط.





عند تمرير الكرة من مستوى الركبة يتم نقل وزن الجسم على قدم الارتكاز؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**عند تمرير الكرة من مستوى الركبة يتم تحريك
الممر ناحية الذراع الممطرة ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**تؤدي رمية الجزاء من وضع الوقوف القدامين
متباعدة بوسع الصدر والجزء العلوي من الجسم
مائل قليلا إلى الأمام؟**

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة