



قذف القرص والقوانين الحديثة التي تحكم امسابقة



المرحلة الدراسية : للصف الثاني المتوسط

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at

YouTube



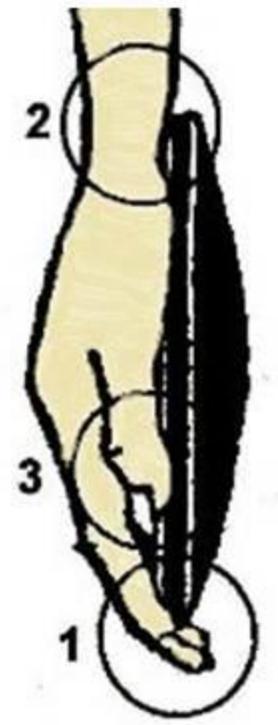
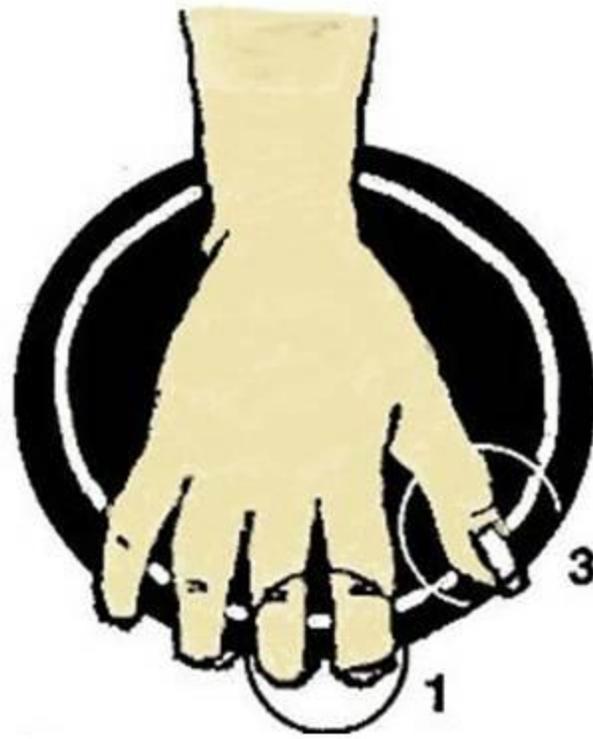
قذف القرص

- الدوران الاول بسرعة متتالية دون توقف استعدادا للدوران الثاني مع الاحتفاظ بقاعدة توازن الذراعين مع القدمين لإنهاء الدوران الأول بتسلسل حركي استعدادا للدوران الثاني
- الدوران الثاني بسرعة متتالية دون توقف لإنهاء الدوران بالكامل مع الاحتفاظ بقاعدة توازن الذراعين مع القدمين لإنهاء الدوران استعدادا للرمي.
- تظهر مرحلة انهاء الدوران والتقدم بسرعة من الذراعان والقدمان منتهية بالدوران ثم رمى القرص للوصول الي مرحلة المتابعة عند سقوط القرص واصطدامه داخل مقطع الرمي.



مثال

مثال للمهارة

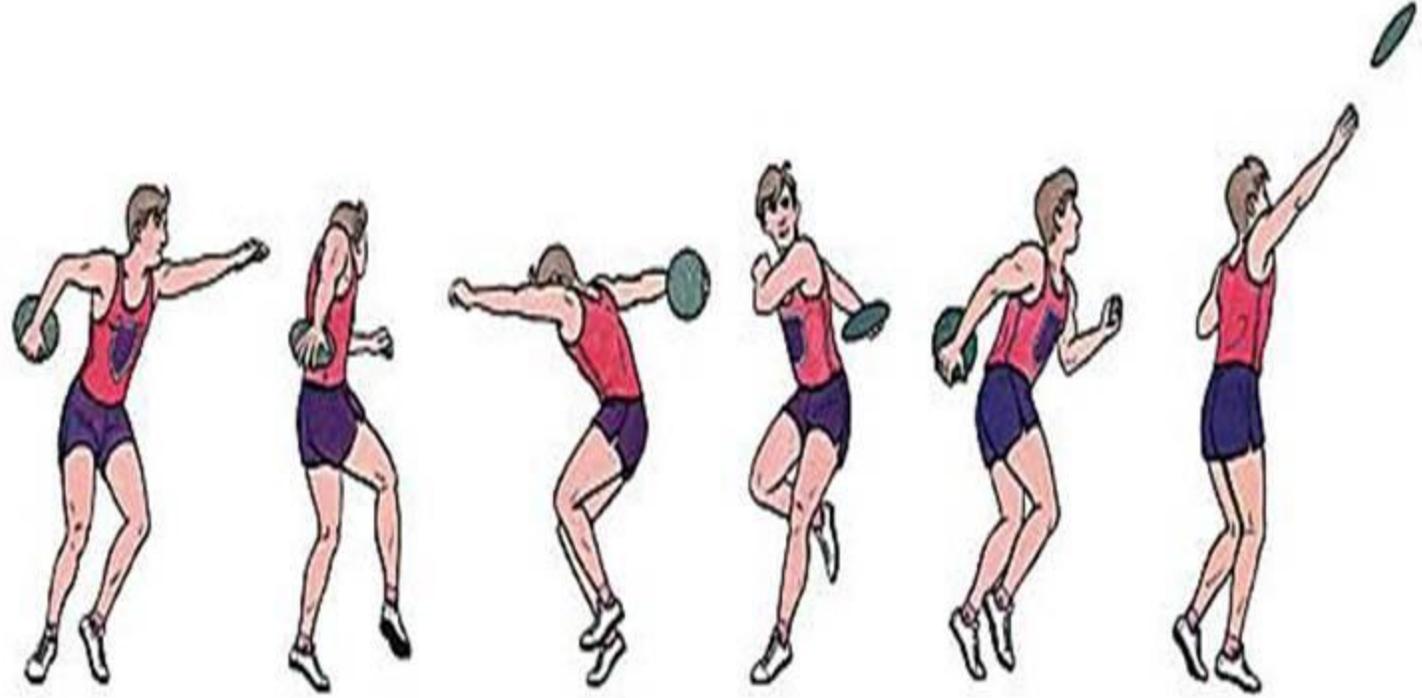


إعداد أ. نواف المنيف
nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مراجعة الدرس

**يبدأ الدوران الأول في قذف الكرة
بسرعة بطيئة دون توقف استعداداً
للدوران الثاني؟**



الإجابة

لا
نعم
نعم
نعم



مراجعة الدرس

?



في الدوران الثاني يتم الاحتفاظ
بقاعدة توازن الذراعين مع القدمين
لإنهاء الدوران استعداداً للرمي؟

الإجابة

Follow me!

مراجعة الدرس



**عند انتهاء الدوران تتم المتابعة عند
سقوط القرص واصطدامه داخل
مقطع الرمي؟**

الإجابة

