

الوحدة الرابعة الدرس العاشر ألعاب الإرسال من الأسفل



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الثالث ← بدن ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-05-06 13:36:34

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث والمادة بدن في الفصل الثاني

مراجعة التطبيق الشامل في التربية البدنية

1

الوحدة الثالثة الوثب العالي

2

مراجعة شاملة في التربية الرياضية الاختبار الشامل

3

مراجعة دروس الوقفة التقييمية من الدرس الأول إلى الرابع

4



التربية الرياضية

الصف الثالث الابتدائي الوحدة الرابعة/الدرس العاشر ألعاب الارسل من اسفل 2

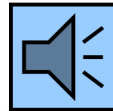


الصف الثالث الابتدائي
الوحدة الرابعة
ألعاب الارسل من أسفل 2

الدرس
10

هدف الدرس:

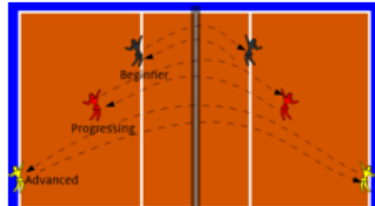
يؤدي مهارة ألعاب الارسل من أسفل بطريقة
صحيحة



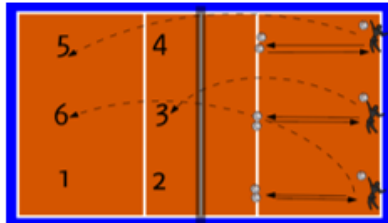
وزارة التربية والتعليم - الفصل الدراسي الثاني 2020-2021م

• الخطوات التعليمية:

٣- يقوم التلميذ بالأرسل تجاه الشبكة للزميل بشكل متدرج وبحسب قدرة التلاميذ



٤- يقوم التلميذ بالأرسل تجاه الشبكة للمنطقة المحددة في الجهة المقابلة من الملعب من بعد ٢ متر



٦- عمل مسابقة بين التلاميذ في تحقيق أكبر عدد من المحاولات الصحيحة.

١- يقوم التلميذ بالأرسل تجاه الشبكة للزميل من منطقة الارسل.



٢- يقوم التلميذ بالأرسل تجاه الشبكة للزميل من بعد ٢ متر



٥- يتم تطبيق التمرين السابق مع تحديد منطقة الارسل بحسب قدرات التلاميذ.

• النقاط الفنية:

• المرحلة التمهيديّة :

- يقف التلميذ في منطقة الإرسال خلف خط النهاية تكون الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة (اليسرى للاعب الأيمن).
- تحمل الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن.

• المرحلة الرئيسية:

- تقذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع الكتف تقريباً.
- يرجع التلميذ ذراعه اليمنى للخلف مع انحناء بسيط في الجسم للأمام ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية .
- تمرّج الذراع أماماً لتقابل الكرة وهي في مستوى الحوض تقريباً وتضرب الكرة من أسفل مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية .

• المرحلة النهائية:

- فرد الذراع الضاربة أماماً مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية، ثم يتخذ التلميذ مكانه داخل الملعب، ويمكن ضرب الكرة بإحدى الطرق الآتية: بقبضة اليد، بالساعد أعلى الرسغ مباشرة.





التقييم الذاتي

الصف الثالث الابتدائي
الوحدة الرابعة
ألعاب الارسل من أسفل 2

الدرس
10

□ ضع علامة صح (✓) أو خطأ (X) أمام العبارات التالية :

- 1- () يقف التلميذ في منطقة الإرسال خلف خط النهاية.
- 2- () ضرب الكرة بإحدى الطرق الآتية: بقبضة اليد، بالساعد أعلى الرسغ مباشرة.
- 3- () الارسل من أسفل من مهارات لعبة كرة السلة.



(الاجابة)

الصف الثالث الابتدائي
الوحدة الرابعة
ألعاب الارسال من أسفل 2

الدرس
10



□ ضع علامة صح (✓) أو خطأ (X) أمام العبارات التالية :

- 1- (✓) يقف التلميذ في منطقة الإرسال خلف خط النهاية.
- 2- (✓) ضرب الكرة بإحدى الطرق الآتية: بقبضة اليد، بالساعد أعلى الرسغ مباشرة.
- 3- (X) الإرسال من أسفل من مهارات لعبة كرة السلة.



بارك الله فيك
يا بطل
لقد أنهيت الدرس بنجاح

