درس مهارة الإرسال من أسفل في التربية الرياضية

تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ⇦ مناهج مملكة البحرين ⇦ الصف الثالث ⇦ تربية أسرية ⇦ الفصل الثاني ⇦ ملفات متنوعة ⇦ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 03-05-2026 23:33:09

المزيد من مادة تربية أسرية:	ملفات ا كتب للمعلم ا كتب 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

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث

صفحة مناهج مملكة البحرين على فيسبوك					
المواد على تلغرام	التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات	

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

1	مراجعة شاملة في التربية الرياضية الاختبار الشامل

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

التربية الرياضية

الصف الثالث الابتدائي

الوحدة الرابعة/الدرس العاشر

ألعاب الارسال من اسفل2

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

الصف الثالث الابتدائي
الوحدة الرابعة
ألعاب الارسال من أسفل 2

الدرس
10

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

هدف الدرس:

يؤدي مهارة ألعاب الارسال من أسفل بطريقة صحيحة

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

الصف الثالث الابتدائي
الوحدة الرابعة
ألعاب الارسال من أسفل 2

الدرس
10

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

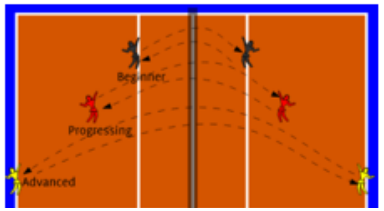
- **النقاط الفنية:**
- **المرحلة التمهيدية :**
- يقف التلميذ في منطقة الإرسال خلف خط النهاية تكون الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة (اليسرى للاعب الأيمن).
- تحمل الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن.
- **المرحلة الرئيسية:**
- تقذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع الكتف تقريباً.
- يرجع التلميذ ذراعه اليمنى للخلف مع انحناء بسيط في الجسم للأمام ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية .
- تمرجح 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.

- **الخطوات التعليمية:**

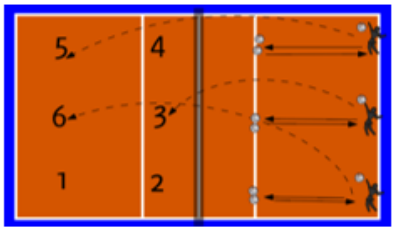
١- يقوم التلميذ بالأرسال تجاه الشبكة للزميل من منطقة الارسال.

٢- يقوم التلميذ بالأرسال تجاه الشبكة للزميل من بعد ٢ متر.

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



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



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

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

almanahj.com/bh
موقع المناهج البحرينية

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

التقييم الذاتي

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- ( ) الارسال من أسفل من مهارات لعبة كرة السلة.

almanahj.com/bh
موقع المناهج البحرينية

(الاجابة)

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) الارسال من أسفل من مهارات لعبة كرة السلة.

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

بارك الله فيك

يا بطل

لقد أنهيت الدرس بنجاح

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية