

تربية رياضية الوحدة الرابعة الدرس السادس ألعاب التمرير من أسفل 2



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: 23:38:40 2026-05-03

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 للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

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 تربية أسرية في الفصل الثاني

الوحدة الثالثة الوثب العالي

1

الوحدة الرابعة الدرس العاشر مهارة الإرسال من أسفل في التربية الرياضية

2

مراجعة شاملة في التربية الرياضية الاختبار الشامل

3



التربية الرياضية

الصف الثالث الابتدائي

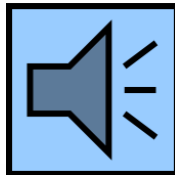
الوحدة الرابعة/الدرس السادس

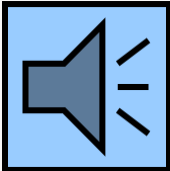
ألعاب التمرير من أسفل 2



هدف الدرس:

يؤدي مهارة ألعاب التمرير من أسفل بطريقة صحيحة





• النقاط الفنية والتعليمية :

• النقاط الفنية:

- الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل باتساع الصدر.
- يوضع الكفان- اليدان على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدان، الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف، ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الأكتاف للأمام، ومد الجذع للأمام وللأعلى للالتقاء بالكرة وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.
- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

• النقاط التعليمية:

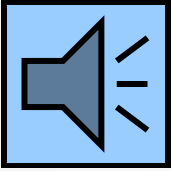
- مراجعة ما تم تطبيقه في المرحلة السابقة.
- (وقوف . مسك الكرة) رمي الكرة عالياً واستقبالها من أسفل بعد ارتدادها من الأرض.
- (وقوف . مسك الكرة) رمي الكرة عالياً واستقبالها من أسفل قبل سقوطها على الأرض.
- (وقوف . مسك الكرة) تمرير الكرة من أسفل مع التحرك للأمام.
- (وقوف . مسك الكرة) رمي الكرة على الحائط واستقبالها من أسفل.
- (وقوف . مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من أسفل من فوق الشبكة (الحبل).



التقييم الذاتي

الصف الثالث الابتدائي
الوحدة الرابعة
ألعاب التمرير من أسفل 2

الدرس
6



□ أكمل الفراغ بما يناسبه من العبارات التالية :

(اليدان - القدمين - الساعدين - الركبتين - الصدر)

• الوقفة الصحيحة للمهارة:

1- الوقوف فتحاً مع ثني وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على
بالتساوي.

2- الذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل باتساع

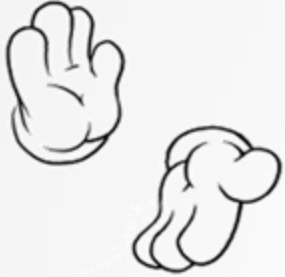
3- يوضع الكفان- اليدان على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع، الإبهامان

متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة

(الاجابة)

الصف الثالث الابتدائي
الوحدة الرابعة
ألعاب التمرير من أسفل 2

الدرس
6



□ أكمل الفراغ بما يناسبه من العبارات التالية :

(اليدان - القدمين - الساعدين - الركبتين - الصدر)

• الوقفة الصحيحة للمهارة:

1- الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

2- الذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل باتساع الصدر.

3- يوضع الكفان- اليدان على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدان، الإبهامان متوازيان



ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.

بارك الله فيك
يا بطل
لقد أنهيت الدرس بنجاح

