

مراجعة شاملة في رياضة كرة السلة



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 11:21:07 2026-05-10

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 التاسع



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف التاسع والمادة بدن في الفصل الثاني

مذكرة مراجعة الامتحان الشامل في التربية الرياضية كرة السلة

1

تربية رياضية المذكرة الذهبية كرة السلة

2

KINGDOM OF BAHRAIN

Ministry of Education

ALMALKYA PRIMARY INTERMEDIATE GIRLS SCHOOL



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
مدرسة المالكية الابتدائية الإعدادية للبنات



مراجعة التطبيق الشامل الرياضة للصف الثالث الاعدادي

مديرة المدرسة:
أ. ودد البنغدير الدوسري

إعداد:
أ. زينب أنور علي

دروس التطبيق

1. التمريرة من فوق الرأس

تعريف المهارة:

التمريرة من فوق الرأس: هي تمريرة مفيدة للاعب طويل القامة حيث يمسك اللاعب الكرة فوق رأسه بكلتا يديه ثم يرمي الكرة إلى أحد زملائه في الفريق.

النقاط الفنية:

- من الوضع الابتدائي تمتد الذراعان عالياً.
- يقوم الطالب بدفع الكرة بحركة من فوق الرأس بالرسغين والأصابع إلى الأمام.
- يحافظ الطالب على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة.
- تقدم إحدى القدمين أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم.

دروس التطبيق

2. التصويب من الثبات

• تعريف المهارة

التصويب من الثبات: هو عملية رمي الكرة باتجاه الهدف، باستخدام ذراع أو ذراعين من وضع الثبات ، ويُعدّ التصويب هو المهارة الأساسية الأبرز والأولى من حيث الأهمية، التي من خلالها يُمكن تحقيق الفوز في المباراة.

□ النقاط الفنية:

- يقف الطالب مواجهاً السلة والنظر موجهة إلى الحلق مع تقدم إحدى القدمين أماماً قليلاً، بحيث تتقدم القدم المقابلة لليد المصوبة، وتكون المسافة بين القدمين باتساع الكتفين.
- تحمل الكرة على أصابع اليد المصوبة وبحيث يشكل الرسغ مع الساعد زاوية قائمة والساعد مع العضد زاوية قائمة والعضد مع الجذع زاوية قائمة ويشير المرفق إلى اتجاه الحلقة، واليد الأخرى تعمل كساند للكرة من الجانب، وتكون الكرة أمام الجبهة تقريباً.
- تمتد الركبتان وتستقيم الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد يعطي بها الطالب للكرة السرعة اللازمة للانطلاق والدوران اللازم لها وكذلك المدى المطلوب تبعاً للمسافة التي تقطعها الكرة إلى السلة.

دروس التطبيق

3.التصويب من الوثب

□ تعريف المهارة :

التصويب من الوثب: تؤدي طريقة التصويب من الوثب بنفس طريقة التصويب من الثبات لكن مع الوثب في الهواء عمودياً .

□ النقاط الفنية:

- تؤدي طريقة التصويب من الوثب بنفس طريقة التصويب من الثبات لكن مع الوثب في الهواء.
- تحمل الكرة على أصابع اليد المصوبة وبحيث يشكل الرسغ مع الساعد زاوية قائمة والساعد مع العضد زاوية قائمة والعضد مع الجذع زاوية قائمة ويشير المرفق إلى اتجاه الحلقة، واليد الأخرى تعمل كساند للكرة من الجانب، وتكون الكرة أمام الجبهة تقريباً.
- النظر موجهة إلى الحلق
- الوثب إلى أعلى وعند الوصول إلى أعلى نقطة يتم التصويب .
- متابعة الرسغ للتصويب والنزول على القدمين في نفس المكان على مشط القدم.

دروس التطبيق

4.التصويب السلمي

□ تعريف المهارة :

تؤدي هذه التصويبة بكلتا اليدين عند هجوم الطالب بسرعة في اتجاه الهدف ومن مختلف الاتجاهات بعد تنطيط الكرة أو استلام الكرة من زميل له، وعلى الطالب مراعاة النواحي القانونية عند أداء هذه المهارة حتى لا يقع في مخالفة المشي بالكرة.

□ النقاط الفنية:

- عند استلام الطالب الكرة من زميل أو بعد محاورة، يأخذ الطالب خطوة للأمام وهذه الخطوة الأولى يجب أن تكون على بعد مسافة مناسبة من الحلق.
- بعد هبوط القدم الأولى على الأرض يأخذ الطالب خطوة بالقدم الأخرى.
- ثم يرتقي الطالب على قدمه للوثب إلى أعلى مع رفع ركبة القدم التي لامست الأرض أولاً.
- عندما يصل الطالب إلى أعلى ارتفاع والكرة بين يديه تترك إحدى اليدين الكرة ليصوب بأصابع اليد المقابلة لركبة اليد المرفوعة، ويفضل توجيه الكرة للوحة الخلفية للسلة في حالة الاقتراب من الجانب، أما في حالة الاقتراب الأمامي يكون توجيه الكرة نحو الحلق مباشرة.
- بعد أن تترك الكرة يد الطالب يهبط على كلتا القدمين في وقت واحد وذلك لمتابعة الكرة في حالة فشل التصويب.

دروس التطبيق

5. وقفة الاستعداد الدفاعية وحركات القدمين

تعريف المهارة :

وقفة الاستعداد الدفاعية وحركات القدمين: من المهارات الدفاعية المهمة التي تعطي فرصه للاستيلاء على كرة المنافس أو منعه من التقدم وتمير الكرة أو التصويب .

النقاط الفنية:

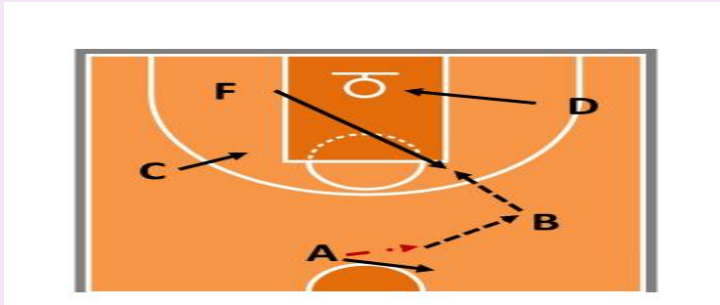
- يكون فيها المدافع مواجهًا للمنافس والرأس مرفوع لأعلى.
- النظر موزع على المنافس والكرة .
- الجذع مائل أماماً.
- تتباعد القدمان إلى مسافة مناسبة تتيح للطالب وضعاً مستقراً متزاناً يسمح له بتغيير الاتجاه .
- انثناء في الركبتين.
- توزيع ثقل الجسم على القدمين وأحدى الذراعين للأعلى والأخرى لأسفل والتحرك في نفس اتجاه المهاجم.

دروس التطبيق

6. اللعب الهجومي

تعريف المهارة :

- تكتيك هجومي للفريق الغاية منه إحباط محاولات الخصم الدفاعية أو السماح لأحد المهاجمين إصابة الهدف. ومتى تمكن الفريق بأفراده أو بمجموعه من تطبيق خطة بشكل هجومي جماعي يمكن أن نطلق على مثل هذه الحركات بالتكتيك الهجومي



مراكز اللاعبين :

- أولاً: صانع اللعب مركز (1)
- ثانياً: مساعد صانع اللعب مركز (2)
- ثالثاً: الجناح (قصير القامة) مركز (3)
- رابعاً: الجناح (طويل القامة) مركز (4)
- خامساً: لاعب الارتكاز مركز (5)

دروس التطبيق

7. اللعب الدفاعي

تعريف المهارة:

اللعب الدفاعي:

الدفاع هو الركيزة الأساسية وصمام الأمان للفريق فهم ينظمون صفوفهم من أجل التغلب على هجمات الفريق المنافس والدفاع عن الهدف ومحاولة الحصول على الكرة من المنافس.

ويمكن تصنيف اللاعبين إلى فئتين رئيسيتين هما:

لاعبو المراكز الخارجية (Perimeters)

هم الذين يلعبون دائماً في المحيط الخارجي للمنطقة المحرمة.

لاعبو الارتكاز (Posts)

ولهم طبيعة أداء مميزة حيث أنهم يلعبون في مناطق قريبة أو داخل المنطقة المحرمة.

سؤال وإجابة:

سؤال وإجابة :

س1- التمريرة المناسبة للاعب طويل القامة هي التمريرة

1. من فوق الرأس

2. من أسفل

3. من الجانب

س2- عند أداء التصويبة السلمية، يفضل توجيه الكرة إلى عند الاقتراب من الجانب

1. الحلق مباشرة

2. اللوحة الخلفية

3. قدم المدافع

سؤال وإجابة :

س3- يتكون فريق كرة السلة من مراكز مختلفة

6.1

5.2

4.3

س4- المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية لتحقيق الفوز في المباراة هي

1.التمرير

2. المحاورة

3.التصويب

س5- اللاعب الذي يلعب دائماً في المحيط الخارجي للمنطقة المحرمة يُصنف ضمن

1.لاعب الارتكاز

2. صانعي اللعب

3. لاعبي المراكز الخارجية

سؤال وإجابة :

س6- عند أداء التصويب من الثبات، تكون المسافة بين القدمين

1. ضيقة جداً

2. باتساع الكتفين

3. كبيرة جداً

س7- التصويبة التي تؤدي مع الوثب العمودي في الهواء تسمى

1. التصويبة السلمية

2. التصويب من الثبات

3. التصويب من الوثب

س8- الهدف الرئيسي من اللعب الدفاعي هو

1. التغلب على هجمات المنافس والحصول على الكرة

2. تسجيل أكبر عدد من النقاط

3. تنطيط الكرة بسرعة

سؤال وإجابة :

س9- تؤدي طريقة التصويب من الوثب بنفس طريقة التصويب من الثبات لكن مع الوثب في الهواء

1. صح

2. خطأ

س10- عند أداء التصويبة السلمية، يفضل النزول على قدم واحدة بعد التصويب لمتابعة الكرة

1. صح

2. خطأ

س11- في وقفة الاستعداد الدفاعية، يكون الجذع مائلاً للأمام والركبتان مثنيتان

1. صح

2. خطأ

سؤال وإجابة :

س12- لاعب الارتكاز (مركز 5) يلعب غالباً في مناطق بعيدة عن السلة

1. صح

2. خطأ

س13- عند أداء التصويب من الثبات، تشير اليد المساعدة للكرة من الأعلى وتمنع رؤية السلة

1. صح

2. خطأ

س14- من النقاط الفنية لمهارة التمرير من فوق الرأس متابعة حركة اليدين بعد التمريرة

1. صح

2. خطأ

س15- اللعب الهجومي يهدف إلى إحباط المحاولات الدفاعية للخصم والسماح لأحد المهاجمين بإصابة الهدف

1. صح

2. خطأ

سؤال وإجابة :

س16- ينقسم لاعبو الفريق الدفاعي إلى فئتين رئيسيتين هما: لاعبو الارتكاز ولاعبو

1. هجوم

2. المراكز الخارجية

3. دفاع

س17- التصويبة السلمية تؤدي بكلتا اليدين عند الهجوم بسرعة بعد تنطيط أو استلام الكرة، مع مراعاة تجنب مخالفة

1. التمريرة المرتدة

2. المراكز الداخلية

3. المشي بالكرة

س18- من النقاط الفنية لوقفة الاستعداد الدفاعية: توزيع ثقل الجسم على القدمين، و في الركبتين

1. انثناء

2. مد

3. فرد

سؤال وإجابة :

س19- التصويبة التي تؤدي من وضع الثبات مع فرد الركبتين والذراعين تسمى

1. التصويب من الوثب

2. التصويب من الثبات

3. التصويب السلمي

س20- اللاعب الذي يمثل مركز رقم 1 في اللعب هو

1. صانع اللعب

2. جناح قصير القامة

3. جناح طويل القامة

تم انتهاء المراجعة
وفقك الله