

تربية رياضية المذكرة الذهبية كرة السلة



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-04-10 15:28:08

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

المزيد من مادة
تربية أسرية:

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 تربية أسرية في الفصل الثاني

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مَمْلَكَة البَحْرَيْن
وَأَازَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ



التربية الرياضية

الصف الثالث الاعدادي

المذكرة الذهبية

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مَمْلَكَة البَحْرَيْن
وَأَازَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ



التربية الرياضية

(كرة السلة)

الإحساس بالكرة

تعريف المهارة :

الإحساس بالكرة:

مجموعة تدريبات لإدراك العلاقة بين الطالب وكرة السلة .

النقاط الفنية:

- نشر الأصابع على جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون قاعدتا اليدين خلف مركزها مع الاهتمام باستناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها.

س1 - عرف الإحساس بالكرة في لعبة كرة السلة؟

مجموعة تدريبات لإدراك العلاقة بين الطالب وكرة السلة .

س2 - اذكر النقاط الفنية للإحساس بالكرة ؟

- نشر الأصابع على جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون قاعدتا اليدين خلف مركزها مع الاهتمام باستناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها.



وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education



التربية الرياضية

(كرة السلة) التنظيف

تعريف المهارة : التنطيط: الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.

النقاط الفنية:

- دفع الكرة باتجاه الأرض بيد واحدة ومن الرسغ
- تباعد أصابع اليد للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.
- حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق والنظر أماماً .

ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية:

- عند تنطيط الكرة في كرة السلة يكون الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الكفين. (×)
- التنطيط في كرة السلة تكون بدفع الطالب الكرة باتجاه الأرض بيد واحدة (✓)
- تكون حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق عند التنطيط في كرة السلة. (✓)



التربية الرياضية

(كرة السلة) التمريرة الصدرية

تعريف المهارة :

التمريرة الصدرية : هي تمريرة يتم فيها دفع الكرة بسرعة من الصدر بواسطة اليدين والذراعين.

النقاط الفنية:

- مسك الكرة باليدين مع نشر الأصابع على الكرة (الابهامين) خلفهما، وسحب الكرة إلى الصدر.
- مد الذراعين بشكل كامل في أثناء دفع الكرة مع لف الكف للخارج، تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع.
- النظر في اتجاه الكرة التي تأخذ خطأ مستقيماً لتصل إلى صدر الطالب المستلم.

س1 – عرف التميريرة الصدرية؟

التميريرة الصدرية : هي تمريرة يتم فيها دفع الكرة بسرعة من الصدر بواسطة اليدين والذراعين.

س2- اذكر النقاط الفنية لمهارة التميريرة الصدرية؟

- مسك الكرة باليدين مع نشر الأصابع على الكرة والإبهامان خلفهما، سحب الكرة إلى الصدر.
- مد الذراعين بشكل كامل في أثناء دفع الكرة مع لف الكف للخارج، تقدم إحدى القدمين أماما لمتابعة حركة الدفع.
- النظر في اتجاه الكرة التي تأخذ خطأً مستقيماً لتصل إلى صدر الطالب المستلم.



التربية الرياضية

(كرة السلة)

التمريرة المرتدة باليدين

تعريف المهارة :

التمريرة المرتدة: هي تمريرة إلى أحد أعضاء الفريق تتم عن طريق ارتداد الكرة مرة واحدة من الأرض باستخدام كلتا اليدين .

النقاط الفنية:

- مسك الكرة بأصابع اليدين في مستوى الصدر.
- تمرير ودفع الكرة بمد الذراعين للأمام باتجاه الأرض مع تحريك الرجل الخلفية للأمام أيضاً.
- تمرر الكرة في ثلثي المسافة بين الطالب المرسل لترتد إلى الطالب المستقبل.

س1 – عرف مهارة التميريرة المرتدة في لعبة كرة السلة هي:

هي تمريرة إلى أحد أعضاء الفريق تتم عن طريق ارتداد الكرة مرة واحدة من الارض باستخدام كلتا اليدين .

س2 - ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية:

من النقاط الفنية التي يجب مراعاتها عند أداء مهارة التميريرة المرتدة في كرة السلة :

1. تمرر الكرة في ثلثي المسافة بين الطالب المرسل لترتد إلى الطالب المستقبل. (✓)

2. مسك الكرة بالكفين في مستوى الصدر. (×)