

مذكرة مراجعة الامتحان الشامل في التربية الرياضية كرة السلة



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

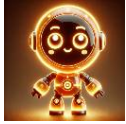
موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف التاسع ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-05-03 15:56:41

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
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



مذكرة مراجعة الإختبار الشامل في مادة التربية الرياضية صف الثالث الإعدادي

إشراف : أ.وديدة علي ابوجوهر
مديرة المدرسة : أ.غنية النشابة

دروس الإختبار الشامل

1. التصويب من الثبات
2. التصويب من الوثب
3. التصويبة السلمية
4. التصويبة السلمية مع التمرير التنطيط
5. المتابعة الدفاعية والهجومية
6. وقفة الاستعداد الدفاعية وحركات القدمين
7. اللعب الهجومي والدفاعي

الدرس الأول



الصف الثالث الإعدادي

الفصل الثاني / الوحدة الثالثة

(كرة السلة) 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 كسائد للكرة من الجانب، وتكون الكرة أمام الجبهة تقريبا.
- 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.

ج1 - مهارة التصويب من الثبات في لعبة كرة السلة :

هو عملية رمي الكرة باتجاه الهدف، باستخدام ذراع أو ذراعين من وضع الثبات والهدف الأساسي من التصويب أن يبلور جميع العمليات السابقة التي حدثت على شكل (نقطة للفريق)

ج2 - ثلاث نقاط فنية يجب مراعاتها عند أداء مهارة التصويب من الثبات في لعبة كرة السلة :

- 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 امام الجبة تقريبا.
- 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.

الدرس الثاني

الصف الثالث الإعدادي

الفصل الثاني / الوحدة الثالثة (كرة السلة) 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.

الإجابة :

• ضع علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية:

من النقاط الفنية التي يجب مراعاتها عند أداء مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة .

1. تؤدي طريقة التصويب من الوثب بنفس طريقة التصويب من الثبات لكن مع الوثب في الهواء. (✓)
2. تؤدي طريقة التصويب من الوثب بمتابعة الرسغ للتصويب والنزول على القدمين في نفس المكان. (✓)

الدرس الثالث



التربية الرياضية

الصف الثالث الإعدادي

الفصل الثاني / الوحدة الثالثة (كرة السلة) التصويبة السلمية

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.

ج1- مهارة التصويبة السلمية في لعبة كرة السلة:

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.

ج2 - اذكر الخطوات الفنية لمهارة التصويبة السلمية :

1. 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.
2. بعد هبوط القدم الأولى على الأرض يأخذ الطالب خطوة بالقدم الأخرى.
3. يرتقي الطالب على قدمه للوثب إلى أعلى مع رفع ركبة القدم التي لامست الأرض أولاً.
4. 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.
5. بعد أن تترك الكرة يد الطالب يهبط على كلتا القدمين في وقت واحد وذلك لمتابعة الكرة في حالة فشل التصويب.

الدرس الرابع



التربية الرياضية

الصف الثالث الإعدادي

الفصل الثاني / الوحدة الثالثة

(كرة السلة) ربط التصويب السلمي مع التمرير والتخطيط

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 .

التقييم الذاتي مع الاجابة

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. (✓)



الدرس الخامس

التربية الرياضية

الصف الثالث الإعدادي

الفصل الثاني / الوحدة الثالثة

(كرة السلة) المتابعة الدفاعية والهجومية



تعريف المهارة:

المتابعة الدفاعية والهجومية: محاولات اللاعب المدافع او المهاجم للاستحواذ على الكرة وذلك نتيجة التصويبات غير الناجحة .

النقاط الفنية:

- الحجز خلف الظهر بحيث تكون السلة في مواجهة المدافع.
- يحرص الطالب على إبقاء ذراعيه مرفوعتين جانباً مع ثني المرفقين لمنع الزميل من الاستحواذ على الكرة.
- التوقع والتوقيت الصحيح لزاوية ارتداد الكرة ومقابلة الكرة المرتدة.
- الدفع بالرجلين عند الوثب إلى أعلى لمقابلة الكرة المرتدة والاستحواذ عليها من أعلى ارتفاع.
- مسك الكرة وجذبها إلى أسفل الذقن، والمرفقان مواجهان إلى الخارج.

الإجابة :

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

- المتابعة الدفاعية والهجومية هي محاولات اللاعب المدافع او المهاجم للاستحواذ على الكرة وذلك نتيجة التصويبات غير الناجحة (✓) .
- من النقاط الفنية للمتابعة الدفاعية هي مسك الكرة وجذبها إلى أعلى الذقن، والمرفقان مواجهان إلى الداخل (×) .

الدرس السادس



التربية الرياضية

الصف الثالث الإعدادي

الفصل الثاني / الوحدة الثالثة

(كرة السلة) 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 وتمرير 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.

الإجابة :

ج1- وقفة الاستعداد الدفاعية وحركات القدمين في لعبة كرة السلة هي:
من المهارات الدفاعية المهمة التي تعطي فرصه للاستلاء على كرة المنافس أو منعه من التقدم وتمرير الكرة أو التصويب .

ج2 - اذكر النقاط الفنية لمهارة وقفة الاستعداد الدفاعية وحركات القدمين:

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

الدرس السابع

التربية الرياضية

الصف الثالث الإعدادي

الفصل الثاني / الوحدة الثالثة

(كرة السلة) اللعب الدفاعي



تعريف المهارة:

اللعب الدفاعي:

الدفاع هو الركيزة الأساسية وصمام الأمان للفريق فهم ينظمون صفوفهم من اجل 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)

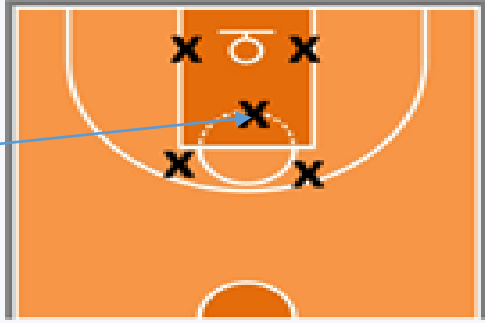
هم الذين يلعبون دائما في المحيط الخارجي للمنطقة المحرمة.

لاعبو الارتكاز (Posts)

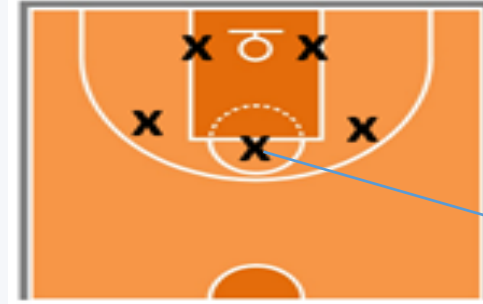
ولهم طبيعة أداء مميزة حيث أنهم يلعبون في مناطق قريبة أو داخل المنطقة المحرمة .

الخطوات التعليمية : (التدريبات)

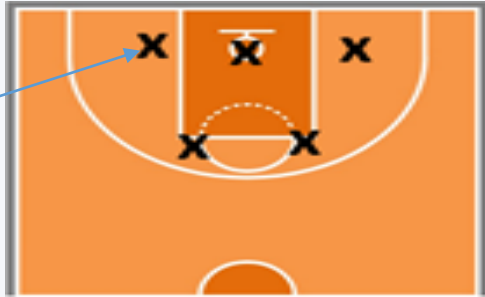
لاعب ارتكاز



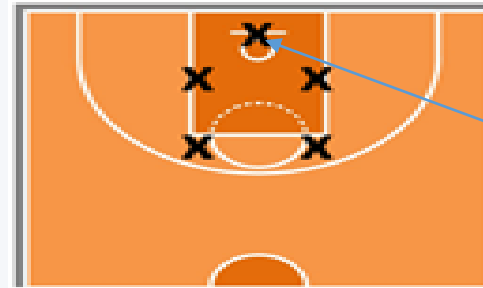
لاعبو المراكز الخارجية



لاعبو المراكز الخارجية



لاعبو ارتكاز



الإجابة :

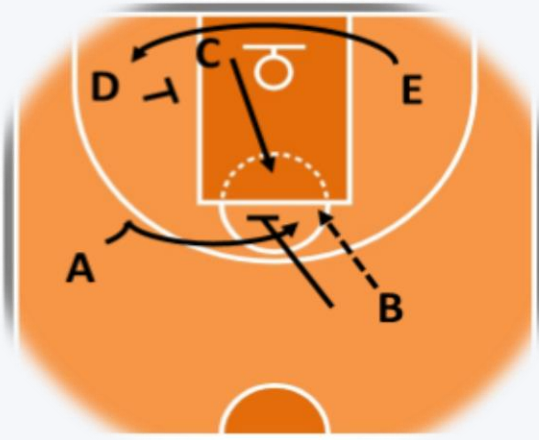
اكتب المصطلح المناسب أمام العبارات التالية :

1- لاعبو المراكز الخارجية

هم الذين يلعبون دائما في المحيط الخارجي للمنطقة المحرمة.

2- لاعبو الارتكاز

لهم طبيعة أداء مميزة حيث إنهم يلعبون في مناطق قريبة أو داخل المنطقة المحرمة.



التربية الرياضية

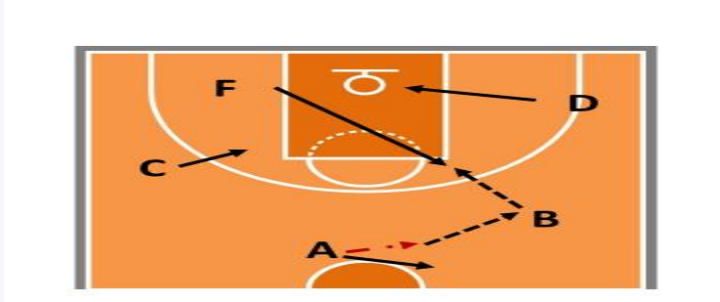
الصف الثالث الإعدادي

الفصل الثاني / الوحدة الثالثة

(كرة السلة) 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)

الإجابة :

• اذكر مراكز اللاعبين الهجومية الخمسة ؟

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)

مع تنمياي لكن بكل التوفيق والنجاح