

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



\* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف التاسع اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/9>

\* للحصول على جميع أوراق الصف التاسع في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/9sports>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف التاسع في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/9sports2>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف التاسع اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/grade9>

[almanahjbhbot/me.t//:https](https://t.me/almanahjbhbot)

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

KINGDOM OF BAHRAIN  
Ministry of Education



مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم

# الصف الثالث الإعدادي

## كرة السلة

### مراجعة مهارات التنطيط

## النقاط الفنية:

- الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.
- أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.
- حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.
- التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.

## الخطوات التعليمية: (التدريبات)

- (جلوس طويل. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليميني ثم اليسرى.
- (جلوس طويل فتحاً. مسك الكرة) تنطيط الكرة بين الرجلين باليدين بالتبادل.
- (جثو. مسك الكرة) تنطيط الكرة على جانبي الجسم باليدين بالتبادل.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليدين اليميني ثم اليسرى.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليميني وعمل السند باليد الأخرى ثم العكس.
- (وقوف. مسك الكرة) تغيير ارتفاع الكرة.

## فيديو تعليمي:



# التقويم الذاتي :

1. ضع علامة ✓ أو ✗ أمام العبارات التالية:

أ: تؤدي مهارة التنظيط بيد واحد من رسغ اليد. ✓

ب: الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة باطن الكف. ✗

2. أختَر الكلمة المناسبة وإملاً الفراغ :

أ: تقابل الكرة ..... ~~الأصابع~~ بعد ارتدادها من الأرض. (رسغ ، راحة ، سلاميات)

ب: تدفع الكرة باليد ..... ~~المفتوحة~~ لتنطيطها الى الأرض أماما.

(المغلقة ، المفتوحة ، الحرة)

KINGDOM OF BAHRAIN  
Ministry of Education



مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم

انتهى الدرس