

الأسبوع الثالث إثراء الوصف الفني لمهارة الإرسال في التربية البدنية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف السادس ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-02-16 20:44:34

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
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

الأسبوع الثالث إثراء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى والخلف

1

ورقة عمل الأسبوع الثاني عن أهمية الإحماء

2

ورقة عمل الأسبوع الثاني عن أهمية التهدئة

3

ورقة عمل الأسبوع الثاني عن كيفية تجنب الإصابات

4

الأسبوع الثاني إثراء الإحماء وأهميته في تهيئة الجسم للجهد البدني

5



الإرسال الجانبي وقت الأسفل

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

يتم أداء المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- الوقوف فتحاً والركبتان منثنيتان قليلاً ويوزع الجسم على القدمين بالتساوي ويقف الطالب /هـ في منطقة الإرسال وجانبه للشبكة .
- تمسك الكرة أسفل وباليدين الحاملة أمام منتصف الجسم (تسند الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن) .
- رمي الكرة في مستوى الكتف ويلف الطالب /هـ الجسم قليلاً أثناء رمي الكرة (الذراع الضاربة) .
- تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريباً إما بأعلى الكف أو باليد مضمومة أو مجوفة (فنجانية) .
- تمرجح الذراع الضاربة لأسفل وأماماً وينقل ثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمني) إلى القدم الأمامية لحظة حركة ضرب الكرة .
- متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع خلف الكرة .



التربية البدنية والدفاع عن النفس