

ورقة عمل التمريرة الخطأفية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثاني المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← أوراق عمل ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 20-01-2026 01:05:41

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج إنجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني المتوسط



الرياضيات



اللغة الانجليزية



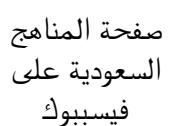
اللغة العربية



ال التربية الاسلامية



المواد على Telegram



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

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

اختبار انتساب نهائي الدور الأول

1

ورقة عمل الارتكاز الخلفي

2

ورقة عمل غير محلولة

3

ورقة عمل التمريرة الخطأفية

4

أوراق عمل البدنية غير محلولة

5



التمريرة والقطافيله

التاريخ: / / ١٤٥٩هـ

الصف:

الاسم:

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- وضع الكرة على اليدين الممربة بعيدة عن المنافس مع سندتها باليد الأخرى.
- مواجهة الممرر الزميل المستلم بالكتف المعاكسة لليد الممربة، حيث تترك اليدين يدوران الكرة وتحركة اليدين الممربة في طريق دائري فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى، وترتفع الركبة اليمنى عاليًا للمساعدة في الوثب لأعلى.
- عند وصول الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممربة وتتابع بحركة كرباجية من الرسغ.
- تقوم اليدين بحفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس بثنبي الذراع أمام الصدر مع توجيهه المرفق للخارج.
- بعد أداء التمريرة يتم الهبوط على القدمين معاً.

