

ورقة عمل التمريرة الخطافية



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: 2026-01-20 01:05:41

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
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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 الخطافية

4

أوراق عمل البدنية غير محلولة

5



التمرير وقطافيه

المناهج الدراسية
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم : _____ الصف : _____ التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- وضع الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى.
- مواجه الممرر الزميل المستلم بالكتف المعاكسة لليد الممررة، حيث تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك اليد الممررة في طريق دائري فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى، وترتفع الركبة اليمنى عالياً للمساعدة في الوثب لأعلى.
- عند وصول الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممررة وتتابع بحركة كراباجية من الرسغ.
- تقوم اليد اليسرى بحفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس بثني الذراع أمام الصدر مع توجيه المرفق للخارج.
- بعد أداء التمريرة يتم الهبوط على القدمين معاً.



التربية البدنية والدفاع عن النفس