

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية  
2030  
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث

# الارتكاز الخلفي التمريرة الخطافية

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. توفيق عسيري

SASPOORT.COM



٢

صف ثاني متوسط





أن يؤدي الطالب / هـ  
الارتكاز الخلفي بطريقة صحيحة

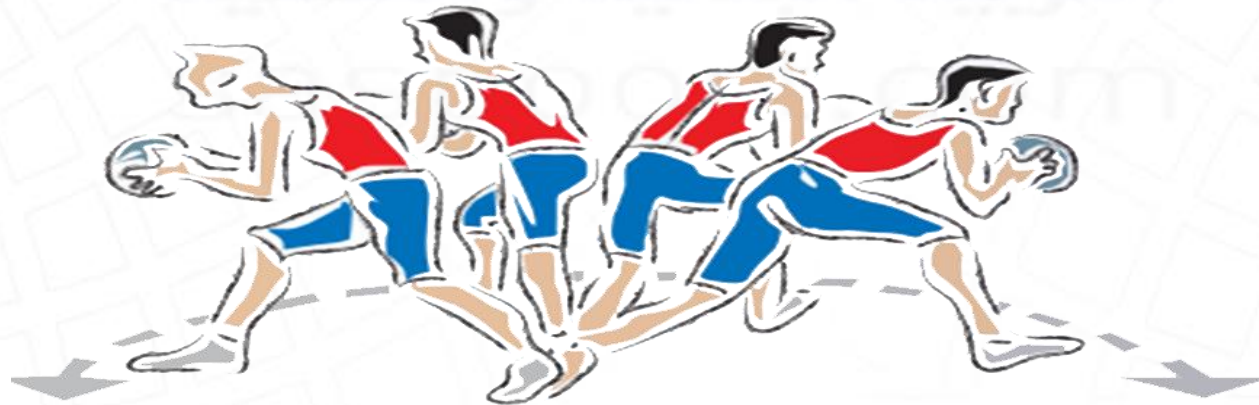


أن يؤدي الطالب / هـ  
التمريرة الخطافية بطريقة  
صحيحة



تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض.
- المرفقان للخارج أثناء الارتكاز بالكرة لحماية من المنافس.
- الارتكاز يكون على مشط القدم الخلفية.
- الاحتفاظ بمسافة مناسبة بين القدمين.
- عدم ثني الركبتين أثناء الدوران.
- تعمل القدمان معاً في وقت واحد، بحيث لا يكون هناك تجزئة في الحركة أثناء الدوران





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 كرباجية 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.





## والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



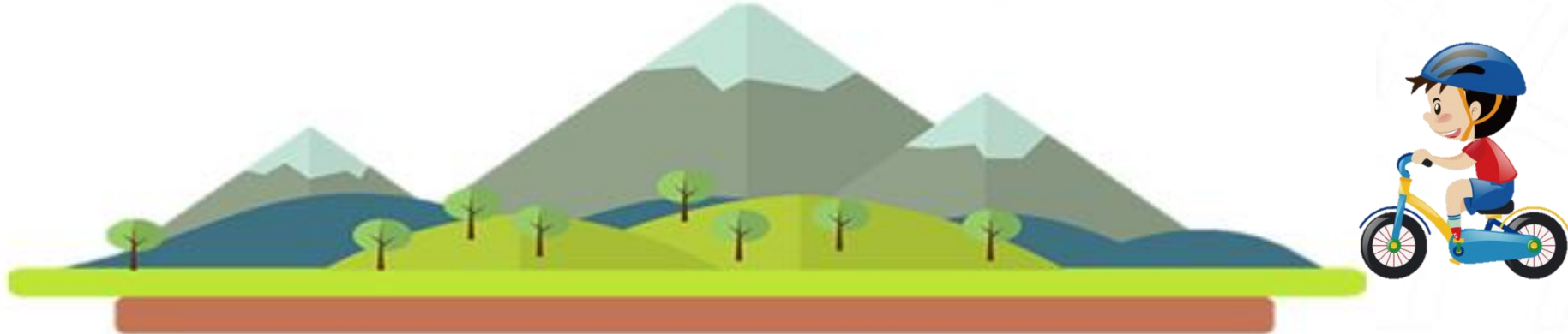
لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب  
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا  
اضغط هنا



## أصدقائي .. ساعدوني في تسلق الجبل من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية :

التربية البدنية والصحية

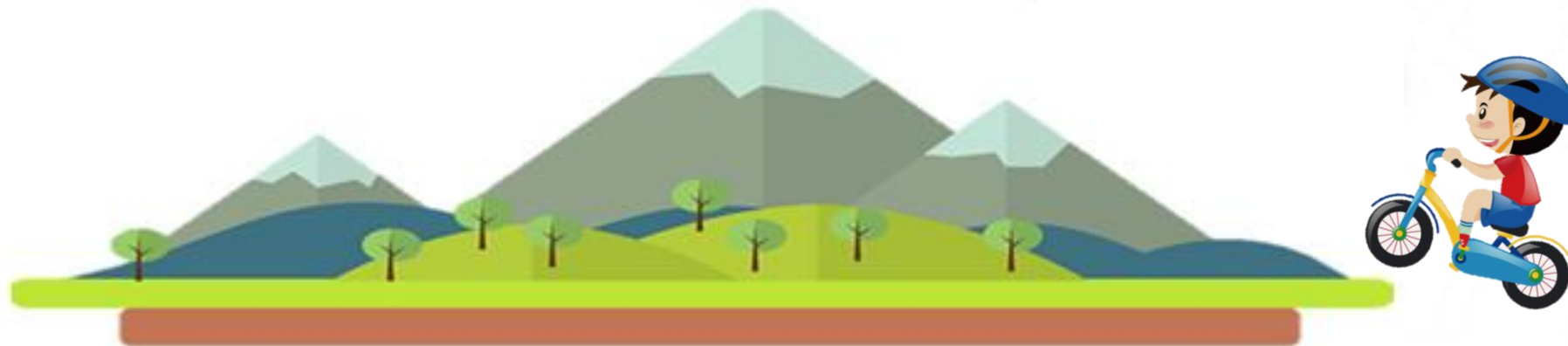




**في الارتكاز الخلفي يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض ؟**

**صح**

**خطأ**





في التمريرة الخطافية توضع الكرة على اليد الممطرة البعيدة عن المنافس مع  
سندها باليد الأخرى ؟

صح

خطأ

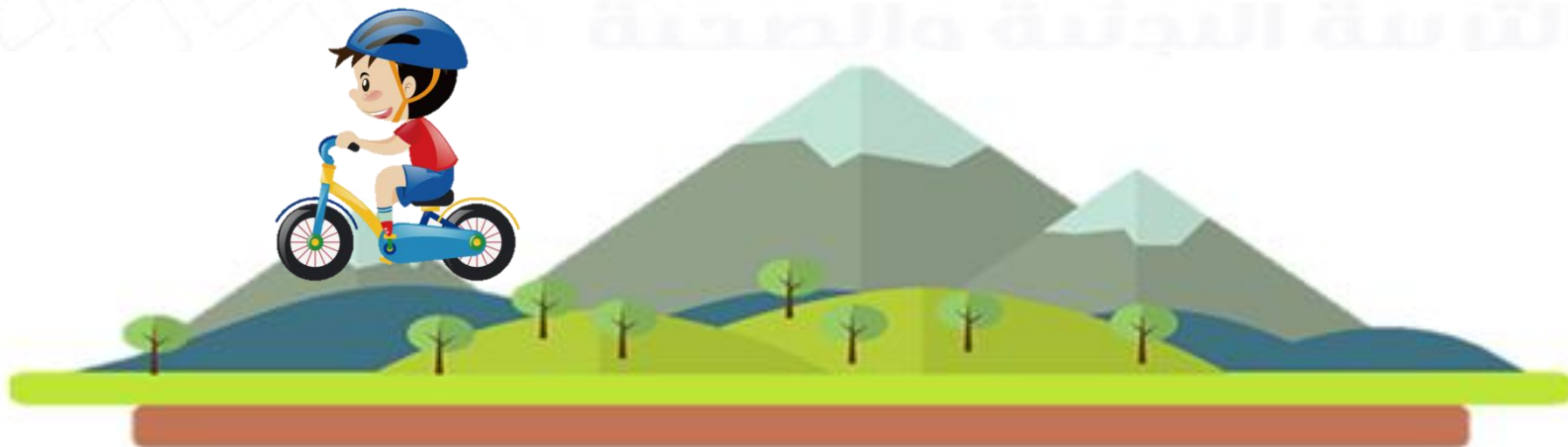




## في الارتكاز الخلفي يجب عدم ثني الركبتين أثناء الدوران ؟

صح

خطأ





## شكرا لكم أصدقائي لمساعدتي





## أذكر مواصفات الأداء الصحيح للتمريرة الخطافية ؟