

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية

رؤية
2030
وزارة التعليم



مسك المضرب (المسكة الأمامية)



التربية البدنية والصحية

وقفه الاستعداد

الإرسال المنخفض

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف
مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث

٤



صف رابع ابتدائي





أن يمسك الطالب / ه
بالمضرب بطريقة صحيحة



أن يقف الطالب / ه
وقفة الاستعداد الصحيحة

مسك المضرب (المسكة الأمامية)



المسكة الأمامية

تستخدم هذه المسكة لضرب الكرات التي تأتي من الجهة المقابلة لليد الممسكة للمضرب، وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح على التالي:

- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.
- وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
- لف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
- ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.

التربية البدنية والصحية
saspoort.com



وقفة الاستعداد

- اتخاذ وضع الوقوف فتحاً، وتكون القدمان باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
- توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً للأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- يتجه النظر للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب بدون تصلب، والرأس لأعلى.

التربية البدنية والصحية
saspoort.com



الإرسال المنخفض

هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة وله عدة قواعد منها:

من الوقوف، أحد القدمين متقدمة على الأخرى وحمل المضرب بإحدى اليدين وحمل الريشة باليد الأخرى.

■ يكون الجزء العلوي من رأس المضرب منخفضاً عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب.

■ استمرار مرجحة الذراع للأمام بمداهما الكامل بعد الضرب.

■ ملامسة كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة.

■ عدم تأجيل أو تعطيل الإرسال أكثر من اللازم طالما المتنافسان مستعدان.

■ عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل.

■ أداء الإرسال من المنطقة الخاصة بذلك.



في المسكة الأمامية يتم مسك المضرب من العنق باليد الحرة
ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض ؟



إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





عند أداء وقفة الاستعداد يجب توزيع ثقل الجسم
على القدمين مع ميل الجسم قليلا للأمام ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





عند أداء الأرسال المنخفض يجب عدم لمس قدم المرسل لخط الأرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

