

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

التمريرة البندولية للجانب

الرمية الحرة من فوق حائط الصد



الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. توفيق عسيري

SASPOORT.COM



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



صف ثالث متوسط





أن يؤدي الطالب / هـ
التمريرة البندولية للجانب
بطريقة صحيحة



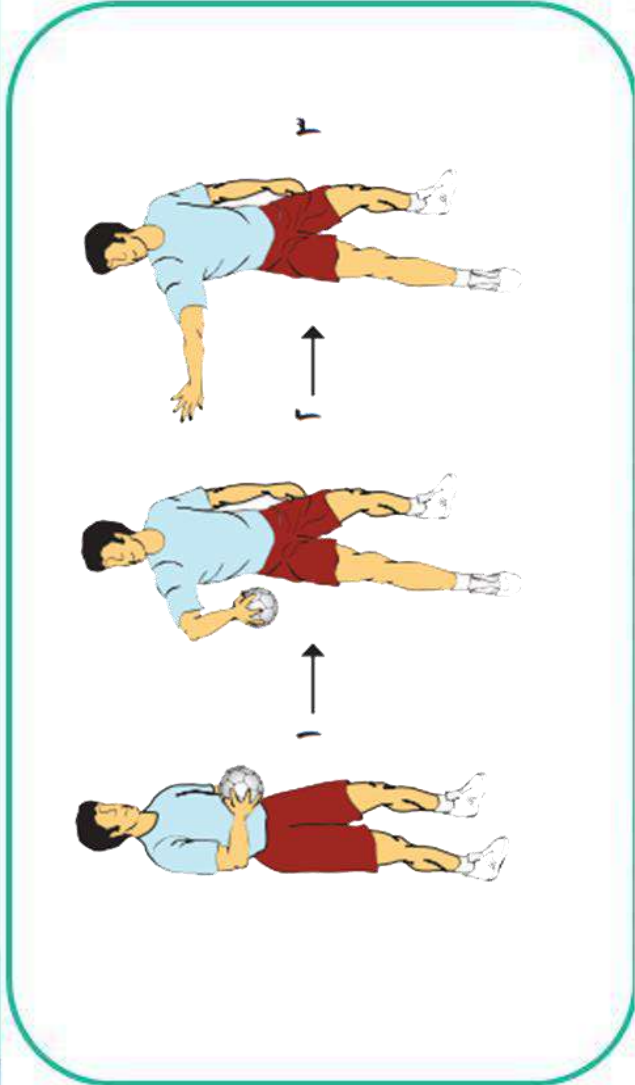
أن يؤدي الطالب / هـ
الرمية الحرة من فوق حائط
الصد بطريقة صحيحة



تستخدم في المسافات القصيرة عندما تكون الكرة في مستوى الحوض، وفي جميع أنواعه تتأرجح الذراع بحركة تشبه

البندول، وتؤدي وفق الوصف الفني الآتي:

- مسك الكرة بيد واحدة بارتخاء في مستوى الحوض.
- مرجحة الذراع الرامية إلى الجانب وتمرير الكرة بمجرد وصول اليد مستوى الصدر.
- متابعة حركة الذراع الرامية في اتجاه الرمي.
- تتأرجح الذراع بحركة تشبه البندول ناحية هدف التمرير.
- تمرر الكرة بمجرد تخطيها الجسم.
- تكون إحدى القدمين أماماً والأخرى خلفاً.

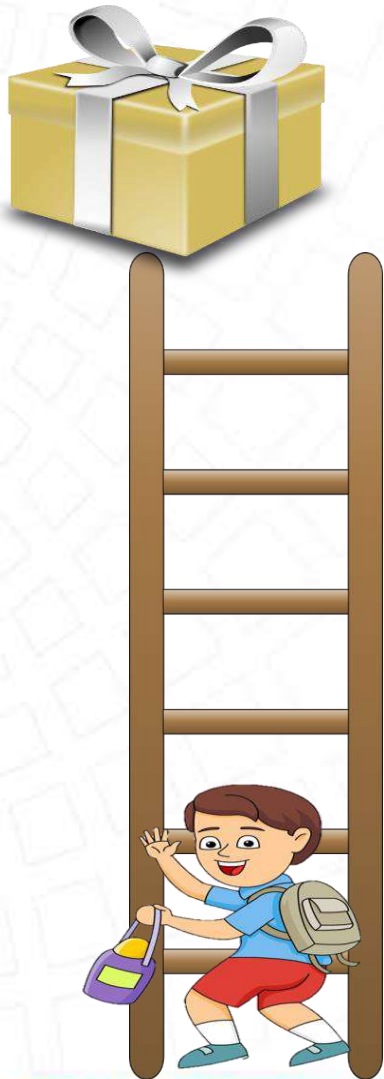




يلزم القانون اللاعب بأن تبقى إحدى قدميه ملامسة للأرض أثناء تنفيذ هذه الرمية. وتؤدي وفق الوصف الفني الآتي:

- من الوقوف مسك الكرة باليد المصوبة بجانب الجسم، واليد الحرة مساندة للكرة والرجل المعاكسة ليد التصويب متقدمة عن الأخرى.
- تحريك اليد المصوبة بحركة دائرية للخلف مع ابتعاد اليد الحرة واستمرار دوران اليد المصوبة للأعلى ثم للأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع.
- عند التصويب تحرك الرجل الخلفية للأمام مع إطلاق الكرة باتجاه المرمى بحسب رؤية المصوب إما فوق حائط الصد أو بجانبه بحركة مخادعة.





**تستخدم التمريرة البندولية في المسافات القصيرة
عندما تكون الكرة في مستوى الحوض ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**عند اداء التمريرة البندولية تكون إحدى القدمين
أماماً والأخرى خلفاً؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



تؤدي الرمية الحرة من فوق حائط الصد من وضع الوقوف مسك الكرة باليد المصحوبة بجانب الجسم؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة