

الصفوف الأولية – الصف الثاني الابتدائي

الأسبوع الثامن

الخبرة التعليمية

تمرير الكرة بيد واحدة



مهارة تمرير الكرة مهارة حركية أساسية من مهارات التحكم والسيطرة تؤدي ببيد واحدة وتتم وفقاً لما يلي :

تمرير الكرة بيد واحدة من أعلى :

- من وضع الوقوف أماماً والذراع المعاكسة للأمام ممتدة عالياً واليد ممسكة بالكرة .
- تحريك الذراع واليد الممسكة بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها .
- تحريك الذراع واليد الممسكة بالكرة للأمام بقوة وسرعة لدفع الكرة للأمام .



- متابعة اليد لحركة الكرة للأمام بعد تركها.

تمرير الكرة بيد واحدة من أسفل :

- من وضع الوقوف أماماً وثني الجذع قليلاً أماماً أسفل ، والذراع المعاكسة للأمام ممتدة لأسفل ، واليد ممسكة بالكرة في مستوى أسفل الحوض .
- تحريك الذراع واليد الممسكة بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها .
- تحريك الذراع واليد الممسكة بالكرة للأمام بقوة وسرعة لدفع الكرة للأمام مع مد الجذع لأعلى قليلاً .
- متابعة حركة الكرة للأمام باليدين بعد تركها.

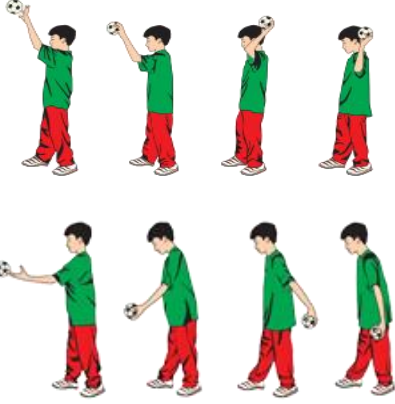


الصفوف الأولية – الصف الثاني الابتدائي

الأسبوع الثامن

الخبرة التعليمية

تمرير الكرة بيد واحدة



وفيما يلي خطوات أداء الميزان الجانبي :

- ١ / تؤدي المهارة من وضع الوقوف والاتجاه أماماً مسكاً الكرة باليد لممررة بعد تأمين توصيلها باليد الحرة للجانب المراد التمرير منه ، وتظل اليد مرتخية وممتدة .
- ٢ / أرجحة اليد الرامية خلفاً بارتخاء ثم للأمام بسرعة حركة البندول .
- ٣ / دفع الكرة وتوجيهها بالرسم نحو الاتجاه المقصود .
- ٤ / يفضل وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى .