

# ورقة عمل

## المادة : التربية البدنية

الموضوع : الضربات الاساسية (خلفية وامامية)

السؤال الأول: اختاري الاجابة الصحيحة



1- الشكل الاتي يوضح :

(2) مسك المضرب بطريقة صحيحة

(1) الضربات الاساسية (خلفية وامامية)

(4) ليس مما ذكر

(3) وقفة الاستعداد الصحيح

2- من ابرز خطوات الضربات الاساسية (خلفية وامامية)

(2) أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب

(1) من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند

(4) جميع ما سبق

(3) تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس.

3- من ابرز خطوات الضربة الخلفية:

(2) دوران الجسم جانبًا مع أخذ خطوه ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض

(1) من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة

(4) جميع ما سبق

(3) تحريك اليد الحاملة للمضرب جانبًا خلفًا حتى وصوله إلى مستوى فوق الرأس، مع رفع مقدمة القدم الأمامية لأعلى

السؤال الثاني: ضعي علامة صح (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ (x) أمام العبارة الخاطئة :-

( )

(1) ضرب الكرة عند وصول المضرب عند نقطة تلاقيه مع الكرة أمام قدم الارتكاز.

( )

(2) يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة، مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.

# ورقة عمل

## المادة : التربية البدنية

الأخوة المعلمين والمعلمات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسر مؤسسة التحاضير الحديثة

[www.mta.sa](http://www.mta.sa)

أن تقدم كل ما يخص تحاضير التربية البدنية

لعام 1441 - 1442 هـ للفصل الدراسي الثاني

أنواع التحاضير

المسرد - التعلم النشط الجديد

المرفقات

دليل المعلم

+

الكتاب الإلكتروني

+

سجل انجاز

التوصيل للرياض والخرج مجاناً

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية 50 ريال للفيدكس) من 48 ساعة الى 72 ساعة)

يمكنكم كذلك تسجيل الطلب

إلكترونياً عن طريق الرابط

[www.mta.sa/c](http://www.mta.sa/c)

# ورقة عمل

## المادة : التربية البدنية

كذلك يمكننا التوصيل عن الايميل او الفيدكس لجميع مدن المملكة

( حسب طلبكم ) سي دي \_ طباعة ملونة \_ طباعة عادية )

ايميل المبيعات

[T@mta.sa](mailto:T@mta.sa)

سعر المادة على سي دي 20 ريال

سعر المادة عن طريق الايميل 20 ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة عادية 30 ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة ملونة 60 ريال

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية 50 ريال للفيدكس  
المستعجل

اعمال منصة مدرستي الاسبوع الواحد 60 ريال سبعة اسابيع 400 ريال

وهنا أرقام حسابات المؤسسة للمعلمين

حسابات بنوك باسم "مؤسسة التحاضير الحديثة"

=====

مصرف الراجحي

233608010954856

(اي بان)

SA5780000233608010954856

حسابات بنوك باسم "سعد عبدالرحمن العتيبي"

=====

البنك الأهلي

21065828000106

# ورقة عمل

## المادة : التربية البدنية

(اي بان)

SA0610000021065828000106

بنك سامبا

8001852539

اي بان بنك سامبا

SA274000000008001852539

بنك الرياض

2052558759940

(اي بان)

SA3520000002052558759940

البنك السعودي الفرنسي

K2213000185

(اي بان)

SA8255000000K2213000185

بنك البلاد

900127883010006

(اي بان)

SA4715000900127883010006

البنك السعودي للإستثمار

0101001926001

(اي بان)

SA6065000000101001926001

بنك الجزيرة

030680161166001

(اي بان)

SA6760100030680161166001

بنك الانماء

68202882885000

اسم الطالبة:

# ورقة عمل

## المادة : التربية البدنية

(اي بان)

SA2805000068202882885000

للتواصل عبر الواتس أو الاتصال تليفونيا على احدي الارقام التالية:

0555107025

0557977722

0551092444

0558396006

0558396004

0558396119

0505107025