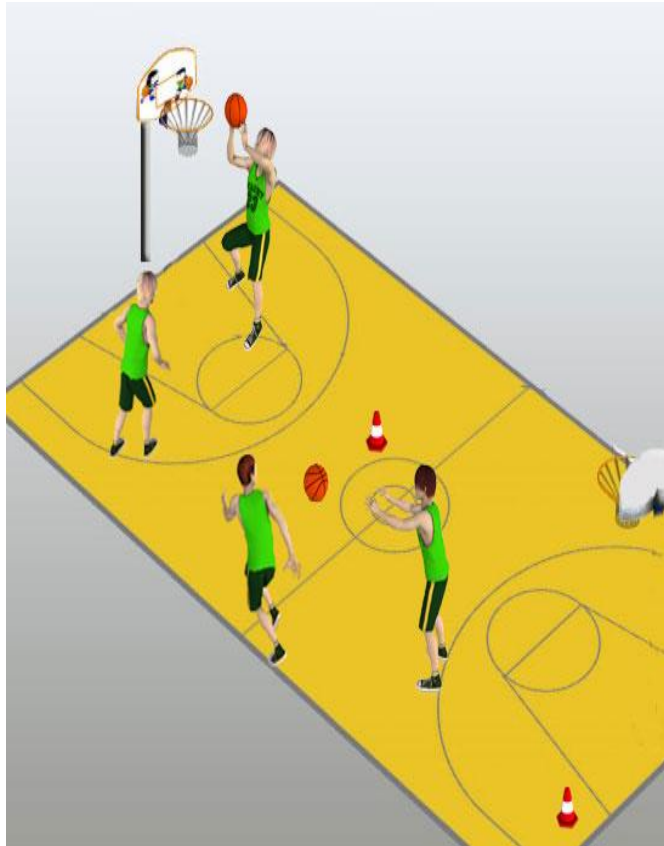




# اسم الدرس : تصويب الكرة من الثبات بطريقة صحيحة في كرة السلة

ابدأ

إعداد الطالب  
عبدالله ناصر السليمان  
إشراف الدكتور  
راشد محمد الجساس



# القائمة

الهدف العام من الدرس

اسم البرنامج والغرض

كيفية استخدام الدرس

محور الدرس

الهدف النهائي من الدرس



موضوعات الدرس

٣- تطبيقات على المهارة

٢- مهارة التصويب من الثبات

١- بعض القوانين في كرة السلة

التواصل مع المعلم

عرض الفيديو للمهارة

التقويم

مواقع الكترونية

إطار نهاية العرض التعليمي



# الإطار الخاص باسم البرنامج التعليمي والغرض منه

درس : تصويب الكرة من الثبات بطريقة صحيحة في كرة السلة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أنا صديقك المرشد ، سوف أكون معك  
خطوة خطوة ، تابع تعليماتي





• عزيزي المتعلم قبل الانطلاق

هيا بنا لنتعرف على دليل استخدام الدرس



التالي



الشريحة الاخيرة



القائمة



الشريحة الأولى



السابق

# معا نطلق



## عزيزي المتعلم

هيا بنا لنتعرف على الهدف من  
البرنامج التعليمي ومحتواه وكيفية  
عرض المعلومات خلال البرنامج  
والتعليمات والإرشادات الخاصة  
بطريقة إستخدامه



# الهدف العام

- ١- أن تكتسب المعلومات من حقائق ، ومفاهيم ، و قوانين ، و نظريات علمية « التصويب من الثبات وبعض القوانين في كرة السلة »
- ٢- أن تتعرف على مواصفات الاداء الصحيح لخبرة التصويب من الثبات وبعض القوانين في كرة السلة .
- ٣- قياس قدرتك على تحصيل المعلومات طبقا للخطوات التعليمية للبرنامج.







## عزيزي المتعلم

لنتعرف معاً على محتوى  
البرنامج، وكيفية عرض  
المعلومات به



# محور الدرس



# الخطوات التعليمية للبرنامج


يشتمل البرنامج على التعريف بمهارة التصويب من الثبات بطريقة صحيحة وبعض النواحي القانونية في كرة السلة ويتم ذلك من خلال الخطوات التالية :

- ١- الوضع الإبتدائي للتصويب من الثبات .
- ٢- الأداء الفني للمهارة التصويب من الثبات .
- ٣- توضيح مناطق التصويب لإحراز النقاط في كرة السلة.
- ٤- بعض الفقرات القانونية في كرة السلة.







- (١) تنفيذ ما يطلب منك بمنتهى الدقة.
- (٢) اقرأ المعلومات قراءة جيدة واستوعب ما بها من حقائق ومفاهيم وقوانين ونظريات علمية.
- (٣) لا تنتقل من خطوة تعليمية إلى خطوة تعليمية أخرى إلا إذا طلب منك ذلك.
- (٤) أجب عن الأسئلة بعد كل إطار التي تعرض عليك بكل دقة، مع توخي الدقة العلمية والأمانة.
- (٥) تحرك دائما بالمؤشرات أسفل الصفحة مثل (  ) إذا أردت الصفحة السابقة .
- (٦) في الاختبار النهائي قم بجمع الدرجات لكل إجابة صحيحة تجيب عليها



# في نهاية دراستك يجب أن تحقق الهدف



## في نهاية دراستك سوف تكون قادر على

في نهاية دراستك سوف تكون قادرا على :

- ١ - أن تتعرف على خطوات الوضع الابتدائي لمهارة التصويب من الثبات
- ٢ - أن تتعرف على خطوات الأداء الفني لمهارة التصويب من الثبات.
- ٣ - أن توضح مناطق إحراز النقاط وعددها في ملعب كرة السلة.
- ٤ - أن تتعرف على بعض النواحي القانونية في كرة السلة.



# والآن عزيزي المتعلم لننطلق إلى الرحلة التعليمية





# موضوع الدرس

1

بعض القوانين في كرة السلة



قانون كرة السلة:

عزيزي المتعلم :



لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة لاعبين





عزيزي المتعلم :

قانون

يجب التصويب على السلة خلال ٢٤ ثانية من بداية الهجمة





عزيزي المتعلم :



يجب أن تتكون المباراة من ٤  
أشواط مدة كل شوط ١٠ دقائق





# بعض القوانين التي تحكم المنافسة في كرة السلة

## الملعب :-

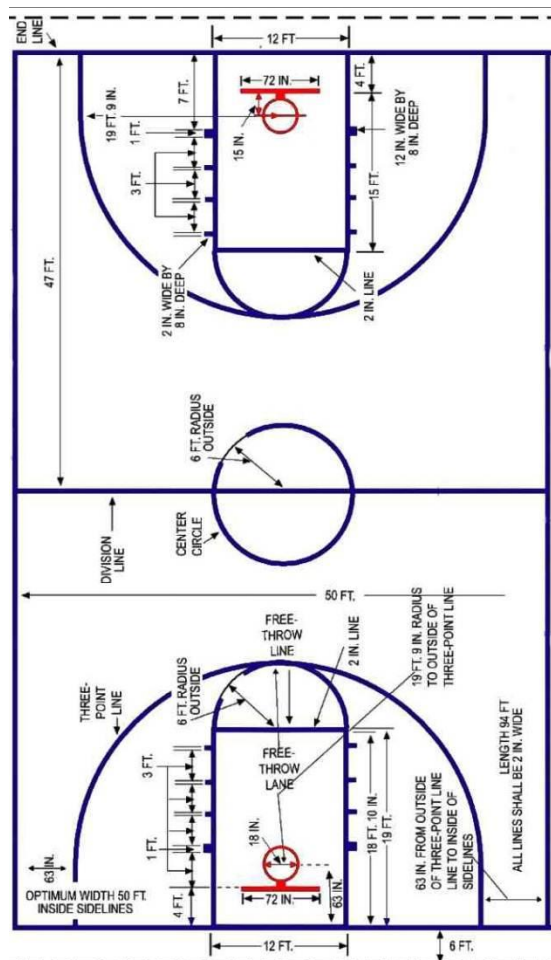
أرض الملعب مسطح مستطيل

بطول ٢٨ م وعرض ١٥ م

تبدأ المباراة بكرة قفز بين

لاعب من كل فريق في الدائرة

المركزية



# بعض القوانين التي تحكم المنافسة في كرة السلة

## الهدف :-

يحتسب الهدف إذا دخلت الكرة في السلة من أعلى

- بنقطة واحدة إذا جاء من رمية حرة

- بنقطتين إذا جاء خلال اللعب

- بثلاث نقط إذا كانت المحاولة من خارج قوس الرمية الثلاثية





# بعض القوانين في كرة السلة



## اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي :

- يجب التصويب على السلة من بداية الهجمة خلال :

٨ ثواني

٢٤ ثانية

١٢ ثانية



اختر علامة صح أو خطأ للعبارة التالية

تتكون المباراة في كرة السلة من ٣ أشواط مدة كل شوط ١٠ دقائق





# موضوع الدرس

## 2

### مهارة التصويب من الثبات



# مهارة التصويب من الثبات

1.2



١- وقفة الاستعداد



٢- حركة اليدين



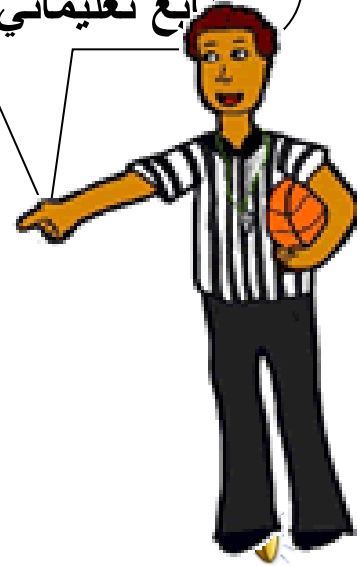
٣- حركة القدمين



٤- التوافق بين حركة القدمين  
واليدين



السلام عليكم  
ورحمة الله  
وبركاته ، أنا  
صديقك المرشد ،  
سوف أكون معك  
خطوة خطوة ،  
تابع تعليماتي

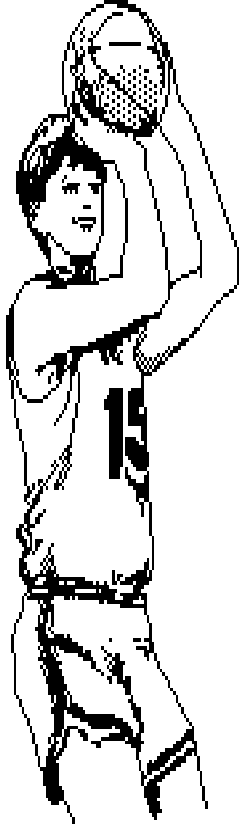


# ١ - وقفة الاستعداد



شاهد الصورة واقرأ ما في  
المربع بتركيز فهي من أهم  
أجزاء المهارة قبل التصويب  
من الثبات . **لتكملة الدرس**  
**اختر التالي أو رجوع**  
**للصفحة الرئيسية**

١ - وقوف مواجه السلة مع تقدم القدم  
المماثلة لليد المصوبة والمسافة بين  
القدمين مناسبة



## ٢- حركة اليدين

3.2

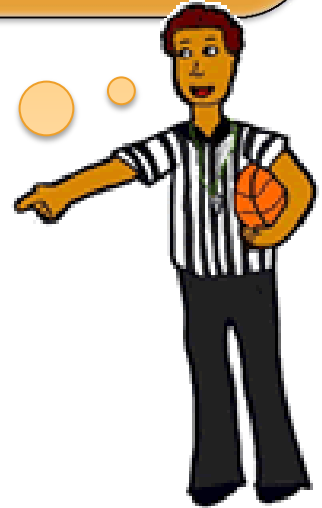


١ - وضع الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثني من المرفق والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف.

٢ - اليد الأخرى تسند الكرة من الجانب.



لاحظ وضع اليدين عند التصويب .  
اليد المصوبة واليد الأخرى ..  
اضغط التالي لتكملة الدرس أو رجوع  
للصفحة السابقة !



# ٣- حركة القدمين

## حركة القدمين



## الحركة النهائية لليدين بعد التصويب



ثني الركبتين قليلاً لزيادة دفع الكرة للسلة ثم مد الركبتين واستقامة الذراع المصوبة أماماً عالياً مع ثني الرسغ أسفل.



بعد مشاهدة حركة  
القدمين وتوافقها مع  
اليدين  
أختر التالي لتكتمل  
المهارة .



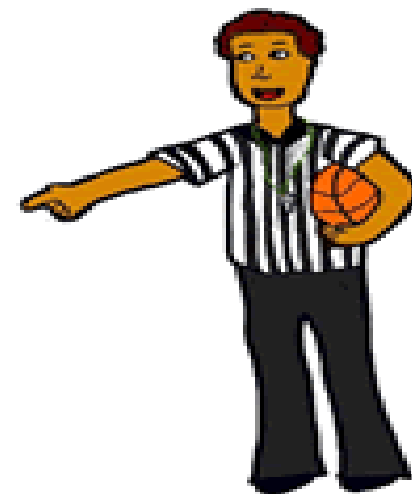


## ٤- التوافق بين حركة القدمين واليدين

5.2

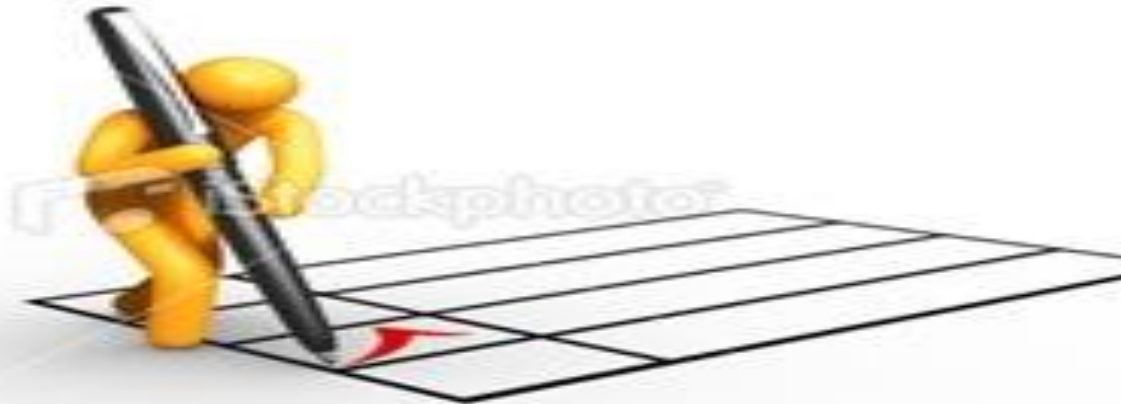


الآن تستطيع التصويب بنجاح ،  
ارجع إلى الصفحة الرئيسية  
لمشاهدة التطبيقات على المهارة  
والحركة النهائية لها . أو اختر  
التالي .





## مهارة التصويب من الثبات



# اختر الأجابه الصحيحة فيما يلي :

7.2

• تتكون خطوات الوضع الإبتدائي لمهارة التصويب من الثبات من :

١- الوقوف في مواجهة السلة ثم حمل الكرة باليدين والنظر للامام.

٢- الوقوف في مواجهة السلة ثم حمل الكرة باليدين والنظر للامام والجذع مستقيمين والركبتين مثبتيين.

٣- الوقوف في مواجهه السلة وتقديم إحدى القدمين ثم حمل الكرة باليدين مع رفعها أمام مقدمة الرأس والنظر للأمام والركبتين مثبتيين.



# موضوع الدرس

3

تطبيقات على المهارة



# تطبيقات على المهارة

1.3

بعد التعرف على أجزاء الدرس الأربعة يمكنك  
الآن تطبيقها ، ومشاهدة المهارة بالصور  
المتحركة أو لقطات الفيديو لكي تتقن ما تعلمته  
من هذه الدروس .  
فقط اختر صور متحركة ، أو لقطات فيديو . ولا  
تنسى الزمن المحدد لك . فهذا يدل على حرصك  
وحبك للتعلم .



## لقطات فيديو

## صور متحركة



# صور متحركة

2.3



هذه مهارة التصويب من  
الثبات ( كاملة ) بـ صور  
متحركة .. هل تريد  
المزيد ؟

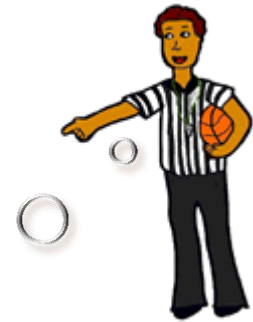
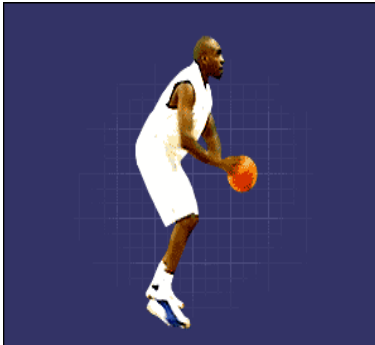


مزيد من الصور



# مزید من الصور المتحركة

3.3



وهذه صور أخرى لمهارة  
التصويب من الثبات ، يمكنك  
الذهاب الآن للقطات الفيديو من  
التالي أو الضغط أسفل أو  
الرجوع للصفحة الرئيسية

لقطات فيديو



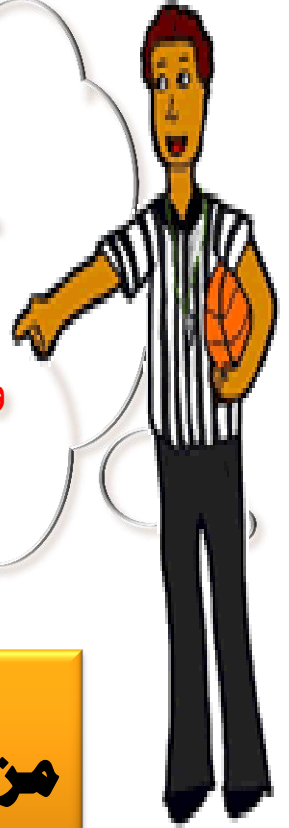


# لقطات فيديو

4.3



لتشغيل وإيقاف  
العرض اضغط في  
منتصف العرض لكي  
تتعلم يمكنك التكرار  
 وإعادة العرض  
وتشغيله أكثر من مره  
..للمزيد اضغط على  
مزيد من اللقطات



مزيد من اللقطات



بهذا اكتمل تعلم المهارة ..



اضغط على رجوع للصفحة

الرئيسية لتكرار الدروس ....





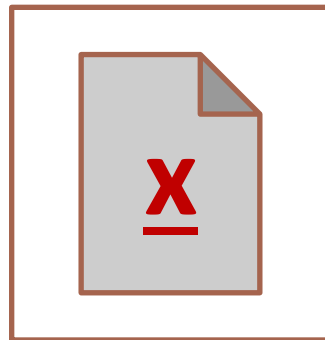
## التقويم

الان بإمكانك التأكد من إتقانك لمهارة  
التصويب من الثبات بطريقة صحيحة من  
خلال تخطيك وإجتيازك للاختبار النهائي



ضع علامة صح (✓) أو خطأ (x) أمام العبارات التالية :

- أول خطوات الوضع الابتدائي لمهارة التصويب هي الوقوف في مواجهة السلة مع تقدم إحدى القدمين أو تباعدهما باتساع الصدر



اختر الأجابه الصحيحة فيما يلي :

يجب التصويب على السلة من بداية الهجمة خلال :

٨ ثواني

٢٤ ثانية

١٢ ثانية



التواصل مع المعلم

البريد الإلكتروني

aboonasr@hotmail.com





شكراً لك لاستخدامك البرمجية التعليمية

ونرجوا أن تكون قد استفدت واستمتعت  
لبعض النواحي الفنية والقانونية الخاص بمهارة  
تصويب الكرة من الثبات بكرة السلة

نتمنى لك دوام التوفيق وفي أمان الله



# لقد اخترت الإجابة الصحيحة



السؤال التالي

القائمة

# الإجابة خاطئة

الإجابة الصحيحة ٢٤ ثانية



السؤال التالي

القائمة



# احسنت الاجابة صحيحة



تتكون المباراة في كرة  
السلة من ٤ أشواط  
مدة كل شوط ١٠  
دقائق

إطار ٢

القائمة

# الإجابة خاطئة

تتكون المباراة في كرة  
السلة من ٤ أشواط  
مدة كل شوط ١٠  
دقائق



إطار ٢

القائمة

# آسف.. أجابه خاطئة

## الاجابة الصحيحة

الوقوف في مواجهه السلة  
وتقديم إحدى القدمين ثم حمل  
الكرة باليدين مع رفعها أمام  
مقدمة الرأس والنظر للأمام  
والركبتين مثبتيين.



إطار ٣

القائمة



لقد اخترت الإجابة الصحيحة



إطار ٣

القائمة

# احسنت الإجابة الصحيحة



٥ درجات



السؤال التالي

القائمة

# آسف.. أجابه خاطئة



مجموع الدرجات  
من ١٠

- أول خطوات الوضع  
الابتدائي لمهارة  
التصويب هي الوقوف  
في مواجهة السلة مع  
تقدم إحدى القدمين أو  
تباعدهما باتساع الصدر

السؤال التالي

القائمة



مجموع الدرجات  
١٠ من ١٠

احسنت  
الاجابات صحيحة



تهانينا لك لاجتيازك الاختبار بنجاح

القائمة

آسف . أجابة خاطئة



ركز جيداً الإجابة الصحيحة

٢٤ د



# مواقع الكترونية





# مواقع الكترونية

## كرة السلة تعليم وتدريب

كلية التربية الرياضية بالسادات - قسم كرة السلة

الرئيسية اليومية س.و.ج بحث قائمة الاعضاء المجموعات التسجيل دخول

بحث بحث



# مواقع الكترونية



# مواقع الكترونية

إنشاء حساب دخول

م

بحث

اقرأ | عدل | اعرض التاريخ

مقالة | نقاش



ويكيبيديا  
الموسوعة الحرة

الصفحة الرئيسية

الأحداث الجارية

أحدث التغييرات

أحدث التغييرات الأساسية

تصفح

المواضيع

أبجدي

بوابات

مقالة عشوائية

تصفح بدون إنترنت

مشاركة

اتصل بنا

مساعدة

المدبران

تبرع

طباعة

إنشاء كتاب

## كرة السلة [عدل]

من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة

**كرة السلة** هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتكلف كل منهما من خمسة لاعبين نشيطين بحاول إحراز نقاط سلة يُطلق عليها الهدف وترتفع عن الأرض بمقدار 3 أمتار في العالم.<sup>[1]</sup>

يتم إحراز النقاط من خلال ادخال الكرة داخل السلة الموجودة على ارتفاع 3 أمتار؛ حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز عدد من النقاط أكبر من تلك التي يحرزها منافسه في نهاية المباراة وهكذا فمن الصعب وقوع نتيجة التعادل بين الفريقين. ويمكن للاعب التقدم بالكرة إلى الأمام عن طريق تتطيلها على أرض الملعب فيما يُعرف باسم **(المراوغة dribbling)** أو تمريرها لزملائه للوصول إلى الهدف. ولا يُسمح بأي احتكاك بدني يحرقل أي لاعب من الفريقين **(خطأ foul)** وهناك قيود مفروضة على كيفية التعامل مع الكرة تُعرف باسم **(مخالفات قواعد اللعب violations)**.

عند ارتكاب اللاعب لخمس مخالفات يطرد مباشرة من المباراة ويعوضه لاعب آخر من نفس الفريق.

وبمرور الوقت، تطورت لعبة كرة السلة لتشتمل على طرق لعب فنية شائعة تتعلق بتصويب الكرة وتمريرها والمراوغة بها، إلى جانب مراكز اللاعبين والخطط الدفاعية والهجومية. فعادة ما يلعب أطول لاعبي الفريق في مركز *الوسط* أو في أحد مركزي *الهجوم*، أما اللاعبون الأقصر طولاً أو الذين يتميزون بالسرعة ويمتلكون أفضل مهارات في الإمساك بالكرة والتحكم بها فيلعبون في مراكز *الدفاع*. وعلى الرغم من الاهتمام البالغ بقواعد وقوانين لعبة كرة السلة عند ممارستها في المسابقات والمنافسات، فقد ظهرت الكثير من **الألعاب المشتقة من لعبة كرة السلة** والتي تتم ممارستها بشكل غير رسمي. وفي بعض البلدان، تعتبر لعبة كرة السلة من الرياضات الشعبية التي تستقطب قطاعاً جماهيرياً كبيراً.

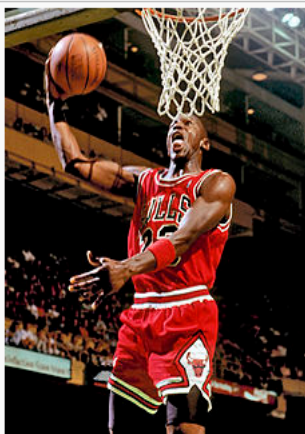
وفي حين تعتبر كرة السلة في الأساس بمثابة رياضة تنافسية تتم ممارستها في الصالات، في ملعب كرة السلة، فقد تزايد انتشار الألعاب المشتقة من لعبة كرة السلة، والتي لا يتم التشديد فيها على القواعد والقوانين، كنوع من الرياضات التي تُمارس في الساحات الخارجية الموجودة بالقرب من الأحياء الشعبية والتجمعات السكنية الريفية

### محتويات [خلف]

1 تاريخ كرة السلة

1.1 كرة السلة داخل الكليات وأول اتحاداتها

كرة السلة



مايكل جوردان يقوم بتنفيذ سلة في صالة بوسطن

جاردن القديمة.

أعلى هيئة الاتحاد الدولي لكرة السلة  
منظمة



