



الاسم :

الصف :

اجيبي بـ(صحيح) او (خطأ):

خطأ

صحيح

- عند أداء تمريرة الكرة بوجه القدم الداخلي تقترب الطالبة من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة

خطأ

صحيح

- عند أداء تمريرة الكرة بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة

خطأ

صحيح

- عند أداء التمريرة الكرة بوجه القدم الداخلي تقابل الكرة بالجزء الداخلي الأمامي من القدم مع استمرار مرجحة الرجل خلفن بعد ركل الكرة بحيث يكون النظر واقعا إلى الأمام عند ركلها

رتبي ما يلي حتى تستطيعي اداء المهارة بشكل صحيح:

ثني رجلي الارتكاز قليلا ليقع عليها مركز ثقل الجسم
(.....)

الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة
(.....)

مرجحة الرجل المؤدية للمهارة خلفا أمام لركل الكرة مع ملاحظة اتجاه النشاط إلى أسفل واستدارة مفصل القدم للداخل وتثبيتته بقوة أثناء الركل
(.....)

وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بأداء المهارة بحرية
(.....)

حظ ميل الجذع للأمام قليلا أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانبا لحفظ الاتزان ومتابعة حركة الركلة للأمام
(.....)

