

أوراق عمل التربية الصحية والبدنية ٢

الوحدة السابعة تطبيقات رياضات المضرب كرة الطاولة



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطاولة
وقفة الاستعداد – الإرسال

**الوحدة التعليمية :**

تطبيقات رياضات المضرب
كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- المسكات الأساسية : (المصافحة – القلم) . ()
- الاستعداد في رياضة كرة الطاولة لا يشمل المسكة المناسبة والوضع الصحيح للوقوف أمام الطاولة . ()
- حركة القدمين والذراعين وتوقع الكرة القادمة من المنافس بحسب اتجاهها ، وسرعتها ، ونقطة هبوطها ودورانها . ()

س٢/ أختز / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ ثنياً للأمام قليلاً باسترخاء، مع رفع الرأس والنظر للأمام .

(القدمان – الركبتان – الذراعان – الجذع)

٢ / ثني قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين .

(القدمان – الركبتان – الذراعان – الجذع)

س٣/ أذكر/ ي ما تعنيه لك هذه العبارة (إرسال بحسب المسافة ، الاتجاه ، الدوران) :

١/ المسافة :

٢/ الاتجاه :

٣/ الدوران :

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطاولة
وقفة الاستعداد – الإرسال



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- المسكات الأساسية : (المصافحة – القلم) . (✓)
- الاستعداد في رياضة كرة الطاولة لا يشمل المسكة المناسبة والوضع الصحيح للوقوف أمام الطاولة . (×)
- حركة القدمين والذراعين وتوقع الكرة القادمة من المنافس بحسب اتجاهها ، وسرعتها ، ونقطة هبوطها ودورانها . (✓)

س٢/ أختز / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ ثنياً للأمام قليلاً باسترخاء ، مع رفع الرأس والنظر للأمام .

(القدمان – الركبتان – الذراعان – الجذع)

٢ / ثني قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين .

(القدمان – الركبتان – الذراعان – الجذع)

س٣/ أذكر/ ي ما تعنيه لك هذه العبارة (إرسال بحسب المسافة ، الاتجاه ، الدوران) :

المسافة : ويقصد بها منطقة سقوط الكرة في ملعب المنافس .

..... / ١

إرسال مستقيم – إرسال قطري .

..... / ٢

ويعتمد تنفيذه على اتجاه المرجحة وحركة المرفق والرسغ .

..... / ٣

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطاولة
الضربة الأمامية

**الوحدة التعليمية :**

تطبيقات رياضات المضرب
كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الضربات الأمامية (القاطعة ، الرافعة ، الساحقة ، الساقطة) . ()
- تؤدي هذه الضربات من وضع إحدى المسكات المناسبة للاعب (المصافحة أو القلم) . ()

س٢/ أختز / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

المواصفات الفنية لأداء الضربات الأمامية – المسكة والاستعداد وحركة القدمين :

١/ ثني للأمام قليلاً باسترخاء ، مع رفع الرأس والنظر موزع على حركة مضرب المنافس والكرة.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٢/ ثنياً قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين والتحرك حسب اتجاه الكرة .

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٣/ المرفقان يكونان زاوية قائمة ، ويشير المضرب إلى منتصف الطاولة.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

س٣/ أذكر / ي أنواع الضربات الأمامية :

١- ٢-

٣- ٤-

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطاولة
الضربة الأمامية



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الضربات الأمامية (القاطعة ، الرافعة ، الساحقة ، الساقطة) . (✓)
- تؤدي هذه الضربات من وضع إحدى المسكات المناسبة للاعب (المصافحة أو القلم) . (✓)

س٢/ أختز / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

المواصفات الفنية لأداء الضربات الأمامية – المسكة والاستعداد وحركة القدمين :

١/ ثني للأمام قليلاً باسترخاء ، مع رفع الرأس والنظر موزع على حركة مضرب المنافس والكرة.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٢/ ثنياً قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين والتحرك حسب اتجاه الكرة .

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٣/ المرفقان يكونان زاوية قائمة ، ويشير المضرب إلى منتصف الطاولة.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

س٣/ أذكر / ي أنواع الضربات الأمامية :

- ١- الضربة القاطعة الأمامية -١
- ٢- الضربة الرافعة الأمامية -٢
- ٣- الضربة الساحقة الأمامية -٣
- ٤- الضربة الساقطة الأمامية -٤

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطاولة
الضربة الخلفية

**الوحدة التعليمية :**

تطبيقات رياضات المضرب
كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الضربات الخلفية : (الساقطة ، الساحقة) . ()
- الضربات الخلفية : تستخدم عندما تتجه الكرة في اتجاه الجانب والذراع التي لا تحمل المضرب . ()

س٢/ أختز / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

المواصفات الفنية لأداء الضربات الخلفية – المسكة والاستعداد وحركة القدمين :

١ / ثني للأمام قليلاً باسترخاء ، مع رفع الرأس والنظر موزع على حركة مضرب المنافس والكرة.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٢ / متباعدة بأكبر من اتساع الكتفين قليلاً ، وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٣ / المرفقان يكونان زاوية قائمة ، ويشير المضرب إلى منتصف الطاولة.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطاولة
الضربة الخلفية



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الضربات الخلفية : (الساقطة ، الساحقة) . (✓)
- الضربات الخلفية : تستخدم عندما تتجه الكرة في اتجاه الجانب والذراع التي لا تحمل المضرب . (✓)

س٢/ أختز / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

المواصفات الفنية لأداء الضربات الخلفية – المسكة والاستعداد وحركة القدمين :

١ / ثني للأمام قليلاً باسترخاء ، مع رفع الرأس والنظر موزع على حركة مضرب المنافس والكرة.

(القدمين – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٢ / متباعدة بأكبر من اتساع الكتفين قليلاً ، وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي.

(القدمين – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٣ / المرفقان يكونان زاوية قائمة ، ويشير المضرب إلى منتصف الطاولة.

(القدمين – الجذع – الذراعان – الركبتان)