

# 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

الإرسال 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/ أختري / 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/ أختري / 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 .....  
٢- الضربة الرافعة الأمامية .....

٣- الضربة الساحقة الأمامية .....  
٤- الضربة الساقطة الأمامية .....

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

**س٢/ أختري / 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 )