

القائم بتدريس المقرر: أ . م . د / فاطمة محمد سليمة

• مقرر ألعاب المضرب (نظري - عملي) بنين - بنات المستوى الأول

- الموضوعات:

- ١- تكلم بالتفصيل عن المهارات الأساسية التي قمت بدراستها لألعاب المضرب موضحاً بالرسم - صور مسلسلة للمهارة
- ٢- تكلم عن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي العاب المضرب (تنس طاولة - التنس) مع وضع تدريبات لكل عنصر بالتفصيل
- ٣- تكلم عن مواد القانون الخاصة بلعبة تنس الطاولة
- ٤- تكلم عن العضلات العاملة لكل مهارة من المهارات في تنس الطاولة
- ٥- من خلال دراستك لألعاب المضرب استخدمي وسيلة تعليمية حديثة لتعليم مهارة من مهارات ألعاب المضرب (تنس طاولة - التنس)