

الوحدة الأولى

الصحة واللياقة البدنية



عدد

الحصص

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

- ممارسة أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.
- ممارسة أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق)، وطرق قياسها.
- استجابة القلب للنشاط البدني.
- العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض.
- أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه.
- أهمية التهدئة وكيفية تنفيذه.
- كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني.
- الاحتياجات من العناصر الغذائية.
- الاحتياجات اليومية من الحصص الغذائية لعمر (٥ - ١٣ سنة).

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.
2. يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق)، وطرق قياسها.
3. يدرك استجابة القلب للنشاط البدني.
4. يعرف العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض.
5. يعرف أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه.
6. يعرف أهمية التهدئة وكيفية تنفيذه.
7. يعرف كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني.
8. يعرف الاحتياجات من العناصر الغذائية.
9. يعرف الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥ - ١٣ سنة).

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاط بدني ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

أ. النشاط البدني:

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك الطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية.

ب. اللياقة القلبية التنفسية:

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.

التقدير: تقدر عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.



ج. اللياقة العضلية الهيكلية :

تتكون اللياقة العضلية الهيكلية من عناصر: القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، وتقاس كل منها وفق الآتي:

• القوة العضلية:



هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. وتكون من خلال عملية

الانقباض العضلي

الإرادي، وتكون عن طريق عملها مرة واحدة كحد أقصى.

قياسها: تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.

• التحمل:



هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي.

قياسه: تقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أداؤها في دقيقة واحدة.

• المرونة:



هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير

على حسب نوع المفصل

والأفراد، وترتكز على الإمكانيات الفسيولوجية التشريحية التي تعتمد على قدرة الأوتار

والأربطة على الاستطالة، حيث إن العديد من مفاصل جسم الإنسان تمنح المرء القدرة على الحركة بمرونة بما يتلاءم

مع التكوين التشريحي

الخاص بها من خلال الأربطة الرابطة بين المفاصل.

قياسها: تقاس المرونة عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مد الذراعين أماماً من وضع الجلوس طويلاً

باستخدام صندوق المرونة.

د. التركيب الجسمي:

هو نسبة الشحوم إلى الأجزاء غير الشحمية في جسم الإنسان. وللحفاظ على جسم صحي ورشيق يمكن العمل على

محورين مهمين الأول المحافظة على الغذاء الصحي السليم، والثاني أداء الأنشطة الحركية الكافية لتطوير لياقة الجسم.

مذكرة الطالب/ة

الوثب العالي الابتدائي
الفصل الدراسي الثالث

قياسه: يستخدم مقياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم للاستدلال على كمية الشحوم الموجودة تحت الوتة. الجلد التي تعد مؤشراً لنسبة الشحوم فيه. كما يستخدم مؤشر كتلة الجسم كمؤشر للسمنة، بقياس الطول والوزن، بقسمة الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتري، ويعد مؤشر كتلة الجسم مناسباً للفرد البالغ بشكل عام إذا تراوح من (١٨,٥ إلى ٢٤,٩ كجم/م^٢)، أما إذا بلغ من (٢٥ إلى ٢٩,٩ كجم / م^٢) فيشير ذلك إلى زيادة في الوزن، أما إذا زاد عن (٣٠ كجم/م^٢) دل ذلك على وجود بدانة، وإذا كان أعلى من (٤٠ كجم / م^٢) فهذا يعني بدانة مفرطة.

٢- ممارسة نشاط بدني يطور عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء:

أ / القدرة العضلية :



هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يتم في أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو في أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.

تنميتها: تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

ب / السرعة :



هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وتتضح في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك في الرياضات الجماعية ككرة القدم والسلة واليد وغيرها.

تنميتها: تتم بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً.

أنواعها:

- سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.
- سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.
- سرعة رد الفعل: يقصد به سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

ج / الرشاقة :



هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.

أنواعها:

الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد.

العوامل المؤثرة عليها:

• الأنماط والقياسات الجسمية.

• العمر والجنس.

• الوزن الزائد.

• التعب والإعياء.

تنميتها:

• الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفا.

• الجري المتعرج.

• الجري مع تغيير الاتجاه.

د / الاتزان:

هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.

أنواعه:

• الثابت: هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز؛ وذلك عند اتخاذ

أوضاع معينة كما في وضع

الميزان.

• المتحرك: القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، كما في

المشي على عارضة مرتفعة.

هـ / التوافق:

هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كما أنه: قدرة الفرد على

أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.

أهميته:

تظهر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خاصة إذا كانت

هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت. ويتطلب ذلك تعاوناً كاملاً من الجهازين العضلي والعصبي

للتمكن من أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها.

انواعه:

توافق عام: يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق.

توافق خاص: يظهر في أداء الحركات التي تتلاءم مع طبيعة النشاط الممارس من توزيع سريان القوة وشكل الأداء.



٣- استجابة القلب للنشاط البدني:



يتكون التنفس من شهيق وزفير. ويلاحظ أنه كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني. وهي استجابة طبيعية من أجهزة الجسم لمقابلة احتياجاته من الهواء الذي يعتبر عنصراً أساسياً للقيام بالجهد البدني، والاستمرار فيه.

وتظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل سرعة الشهيق والزفير. وذلك لزيادة احتياج الجسم لكميات أكبر من الهواء نظراً لأن هذا الهواء يساعد الجسم على أداء المجهود البدني، والاستمرار فيه. وتزداد السرعة تبعاً لذلك لمقابلة تلك الحاجة الزائدة.

٤- العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض:



يزداد معدل ضربات القلب أثناء بذل المجهود البدني، وتتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني، وعلى حجم العضلات المشاركة في المجهود البدني.

ففي المجهود البدني الذي تستخدم فيه عضلات صغيرة كعضلات الأصابع والذراعين مثل أداء مهارة الإرسال في كرة الطاولة، في حين أن معدل ضربات القلب لا يرتفع كثيراً أثناء القيام بالأعمال اليدوية في المنزل، مقارنة بالمجهود البدني الذي تستخدم فيه عضلات كبيرة مثل الفخذين والساقين أثناء ممارسة نشاط بدني مثل: الهرولة، أو الجري، أو صعود الدرج، أو ركوب الدراجات.

٥- أهمية الإحماء:



يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني، وهو جزء مهم وضروري وينبغي عدم التهاون به أو إغفاله عند القيام بأي نشاط بدني. فيساهم الإحماء في تحسين مرونة العضلات والأربطة وتهيئتها للعمل العضلي، كما يقوم بدور مهم في تهيئة القلب والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي.

يؤدي الإحماء إلى تدفئة الجسم ورفع درجة حرارته خاصة العضلات والمفاصل العاملة، وذلك عن طريق زيادة العمليات الأيضية في الجسم وخاصة العضلات العاملة. وتدفق الدم للعضلات يساعد على توظيف أكبر عدد من الألياف العضلية للجهد البدني المتوقع. ويؤدي الإحماء إلى زيادة معدل نبضات القلب تدريجياً تمهيداً لبدء المجهود البدني التالي. ومن أهم فوائد الإحماء هو الوقاية من الإصابات التي يمكن أن تحدث نتيجة الجهد البدني المفاجئ دون تمهيد أو إعداد له.

يتم الإحماء بعمل بعض تمارين الإطالة والأنشطة الحركية الخفيفة المتدرجة التي تتضمن إشراك كل عضلات الجسم. ويتم في الإحماء وضع عضلات الجسم خاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين والظهر والبطن في حالة شد أو إطالة من خلال تحريك المفاصل إلى أكبر مدى ممكن لها والثبات في ذلك الوضع بضع ثوان. مع مراعاة التدرج في عملية المد وتحريك المفاصل. ويمكن أن تتم عملية الإطالة مقابل حائط من خلال دفع الحائط والثبات في وضع الدفع لعدة ثوان. ويمكن أن يشمل الإحماء بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب الحركة من أجل تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وتكون متدرجة في الشدة.

٦- أهمية التهدئة:



تتم التهدئة في نهاية النشاط البدني، وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني. وتقوم التهدئة بدور مماثل لما يقوم به الإحماء ولكن بشكل عكسي، فتعمل التهدئة على إعادة الجسم تدريجياً إلى حالته الطبيعية قبل بدء النشاط البدني. فتقوم التهدئة بدور مهم في خفض شدة النشاط تدريجياً وبمعدل بطيء وبسيط.

يؤدي خفض التدرج التدريجي للنشاط إلى خفض متطلبات الجسم من الطاقة، والتخلص من نواتج عمليات إنتاج الطاقة مثل حمض اللبنيك وثنائي أكسيد الكربون. ومن ثم خفض معدل ضربات القلب للعودة التدريجية إلى معدله الطبيعي أثناء الراحة.

كيفية تنفيذ التهدئة:

تتكون التهدئة من أنشطة خفيفة تتسم بالبطء في التوقيت، ويمكن أن تتم على شكل متدرج في السرعة في اتجاه عكسي أي يتدرج من مشي سريع إلى مشي بطيء إلى مشي أبطأ. ويمكن أن يكون المشي مصحوباً ببعض حركات الإطالة الخفيفة لعضلات ومفاصل الجسم المستخدمة في النشاط البدني وخاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين وأسفل الظهر، وعضلات الذراعين والكتفين.

٧- كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني:



إن ممارسة النشاط البدني تتضمن احتمالات حدوث إصابات، ولكن يمكن تقليل تلك الاحتمالات من خلال مراعاة قواعد الممارسة الصحيحة للنشاط البدني، وتوخي الحرص والحذر خلال الممارسة وتجنب العوامل الخطرة التي تؤدي أو يمكن أن تقود إلى حدوث الإصابة. وهناك بعض

النصائح التي يمكن مراعاتها لتجنب حدوث الإصابات خلال ممارسة النشاط البدني ومن بين هذه النصائح: الاستخدام الصحيح للملابس المناسبة للنشاط البدني من حيث النوعية، ومن حيث المقاس، ويشمل ذلك القميص والبنطلون. ويفضل أن تكونا من القطن لنعومة ملمسها على الجسم ولقدرتها على امتصاص العرق، ولا تكون ضيقة ويفضل أن تكون فضفاضة.

1. استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني وينبغي أن يكون حذاء رياضياً ويجب أن يكون ذا مقاس مناسب فلا يكون صغيراً فيحد الحركة ويضيق مرتديه، ولا يكون واسعاً فيكون غير ثابت في القدم ويعرقل الحركة.
2. بدء النشاط البدني دائماً بعمل الإحماء المناسب لنوع النشاط ومكان أداء النشاط وحالة الجو الذي يتم فيه النشاط.

3. إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل تهدئة مناسبة لطبيعة النشاط وحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط.
4. الحرص عند استخدام الأدوات والأجهزة باستخدامها بالطريقة المصممة لاستخدامها ولنفس غرض الاستخدام.
5. تجنب استخدام الأدوات والأجهزة التالفة أو غير الصالحة للاستخدام أو فيها عيوب تؤثر على استخدامها، أو غير المناسبة لقدرات الطلاب.

6. ممارسة النشاط البدني في الأماكن المخصصة والتأكد من خلوها من أية حفر أو عوائق.
7. الحرص عند الاشتراك مع الزملاء في الأنشطة البدنية المشتركة، وتجنب العنف والمواجهة، وتباعد التعليمات المحددة لتنفيذ النشاط.

٨- الاحتياجات من العناصر الغذائية:

تعرف بأنها:

أقل كمية من العناصر الغذائية المأخوذة التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم وسلامته. وللغذاء المتوازن ثلاث مواصفات هي:

1. يشتمل على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتمينات والعناصر المعدنية والماء وهذا يتحقق بتنوع مصادر الغذاء مع زيادة استهلاك الخضراوات والفواكه.
2. يكون كافياً دون افراط وفق الاحتياج اللازم للفرد وما يبذله من طاقة.
3. يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الإنسان.



٩- الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥ - ١٣ سنة) :

يقضي الطلاب ثلث يومهم في المدرسة لذلك يجب أن يحصلوا على ثلث احتياجاتهم الغذائي اليومي خلال هذه الفترة الممثلة في وجبة الإفطار والوجبة الخفيفة تضادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء، وعلى الوالدين مساعدة أبنائهم بتوفير وإعداد الوجبات بطرق أكثر صحية وكذلك توعيتهم باختيار الغذاء المناسب بالكميات الصحيحة. حيث يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى.



الروابط التعليمية :



استجابة القلب للنشاط البدني:



اللياقة القلبية التنفسية:



العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض:



التحمل:



أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه:



المرونة:



أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها:



القدرة العضلية:



كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني:



السرعة:



الاحتياجات من العناصر الغذائية:



الرشاقة:



الاحتياج اليومي من الحصص
الغذائية لعمر (٥-١٣ سنة):



الاتزان:



التركيب الجسمي:

التوافق:

خبرات الوحدة تقدم في حصص منفصلة
و تعزز من خلال الوحدات التعليمية المقررة



صفوف التربية البدنية



الوحدة الخامسة

كرة اليد



النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية

- تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس.
- تمرير الكرة بالحركة (المشي - الجري).
- المحاورة بالكرة.
- التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز.
- مواد قانون كرة اليد التالية: الدخول على المنافس: المادة (٨)، رمية الارسال: المادة (١٠)، الرمية الجانبية: المادة (١١).

صفوف التربية البدنية

مدخل الوحدة التعليمية :

تاريخ كرة اليد:

في عام ١٩٢٨، تشكل الاتحاد الدولي لهواة كرة اليد، بينما تشكل الاتحاد الدولي لكرة اليد في عام ١٩٤٦م. وأقيمت أول مباريات كرة يد الملعب للرجال في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٣٦م، عادت اللعبة من جديد كواحدة من الرياضات الجماعية المقامة في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٧٢م، كما أقيمت مباراة كرة يد جماعية للسيدات في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٧٦م. ولقد نظم الاتحاد الدولي لكرة اليد بطولة العالم للرجال في كرة اليد عام ١٩٣٨م التي كانت تعقد كل ٤ سنوات (وأحياناً كل ٣ سنوات) منذ الحرب العالمية الثانية وحتى عام ١٩٩٥م. ومنذ بطولة العالم التي عقدت في عام ١٩٩٥م، أصبحت المسابقة تعقد كل سنتين. أما عن بطولة العالم للسيدات في كرة اليد، فكانت تقام منذ عام ١٩٥٧م. كما نظم الاتحاد الدولي لكرة اليد العديد من البطولات العالمية للناشئين من السيدات والرجال. وبحلول شهر فبراير عام ٢٠٠٧م.

الاتحاد السعودي لكرة اليد:

نبذه عن الاتحاد:

تأسس الاتحاد السعودي لكرة اليد عام ١٩٧٥م، وهو الجهة الراعية لرياضة كرة اليد في المملكة العربية السعودية، وتشرف عليه وزارة الرياضة واللجنة الأولمبية العربية السعودية

عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد الدولي لكرة اليد عام ١٩٧٥م.
- عضوية والاتحاد الآسيوي لكرة اليد عام ١٩٧٥م.
- عضوية الاتحاد العربي لكرة اليد عام ١٩٧٥م.
- عضوية اللجنة التنظيمية الخليجية لكرة اليد ١٩٨٣م.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي ٢٠٢٤م:

- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الناشئين.
- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الشباب.
- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
- بطولات النخبة.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للناشئين.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للشباب.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للكبار.
- بطولة دوري أندية الدرجة الأولى.
- بطولة دوري أندية الدرجة الناشئين.
- الدوري الممتاز للكبار.



مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر المرونة.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر الاتزان.
٣. يمرر الكرة بيد واحدة من فوق الرأس.
٤. يمرر الكرة بالحركة (المشي، الجري)
٥. يتمكن من المحاورة بالكرة.
٦. يؤدي التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز.
٧. يعرف مواد قانون كرة اليد التالية: الدخول على المنافس: المادة (٨)، رمية الارسال: المادة (١٠)، الرمية الجانبية: المادة (١١).
٨. يظهر قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر المرونة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر المرونة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدف تحقيقها.

٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر الاتزان:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر الاتزان، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدف تحقيقها.





٣- أداء تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس:

- من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليدين، نقل الكرة إلى اليد الممطرة فوق مستوى الرأس مع ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.
- تحريك اليد الممطرة للاتجاه المطلوب التمرير إليه لتمرير الكرة.
- أخذ خطوة بالقدم المعاكسة لليد الممطرة لمتابعة تمرير الكرة بعد تمرير الكرة ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة.

٤- أداء تمرير الكرة بالحركة (المشي / الجري):

يتم أداء التمرير بالحركة (المشي / الجري) وفق الوصف الفني التالي:



- وقوف مسك الكرة مع تقديم قدم الارتكاز للأمام ومعاكسة لليد الممطرة.
- المشي / الجري خطوتين باتجاه الزميل مع سحب ذراع اليد الممطرة ولف الجذع للخلف، وبقاء الرأس في وضعه الطبيعي.
- سحب ذراع اليد الرامية للكرة ودورانها باتجاه التمرير، مع السيطرة على الكرة بالأصابع، والنظر للزميل المستقبل للكرة.
- عند أداء الخطوة الثالثة التمرير بتوجيه الكرة بمفصل الرسغ باتجاه الزميل.
- المتابعة بالرجل الخلفية للوصول لوضع توازن جيد.

٥- أداء المحاورة بالكرة:

- من الوقوف الوضع أماماً وثقل الجسم موزع على القدمين.
- تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.
- وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.
- تبقى اليد المؤدية للمحاورة في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها، أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى.





٦- أداء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز:

- من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليد المصوّبة فوق مستوى الرأس.
- رفع اليد الحرة جانباً أسفل، أرجحة اليد المصوّبة للأمام.
- تصويب الكرة ومتابعة اليد للكرة.
- ثني الجذع قليلاً للخلف مع تقدم القدم للأمام قليلاً.

٧- معرفة بعض مواد القانون في كرة اليد:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الدخول على المنافس: المادة (٨)، رمية الارسال: المادة (١٠)، الرمية الجانبية: المادة (١١)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٨- التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني:

لممارسة «النشاط البدني» و«التمارين الرياضية» فوائد نفسية وانهائية كثيرة، وتُساعد المرء في اكتساب وتعزيز الشعور بالثقة بالنفس، وترفع من مستوى التواصل الاجتماعي، وتعطي المرء قدرة أفضل عند التعامل مع الضغوط النفسية. لذا فعلى معلّمي ومعلّمات التربية البدنية حث طلابهم وطالباتهن على المشاركة الفعّالة في دروس التربية البدنية وكذلك الاستمرار في الممارسة خارج أوقات الدوم الرسمي.



الروابط التعليمية :



تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد:



تمرير الكرة بالحركة (المشي، الجري) في كرة اليد:



المحاورة بالكرة في كرة اليد:



التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز في كرة اليد:

بعض مواد قانون كرة اليد:



الوحدة الثامنة

الريشة الطائرة



النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية

- مسكة المضرب الخلفية بطريقة صحيحة.
- الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة.
- الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة.
- ضربة الصدّ الأمامية بطريقة صحيحة.
- الضربة المقوّسة الخلفية بطريقة صحيحة.
- مواد قانون الريشة الطائرة التالية: تبديل الملعب: المادة (٨)، اللعب الفردي: المادة (١٠).

صفوف التربية البدنية 🏆🏸🏸

مدخل الوحدة التعليمية :

تاريخ الريشة الطائرة:

ظهرت رياضة الريشة الطائرة للمرة الأولى في أولمبياد ميونخ عام ١٩٧٢م لكنها كانت رياضة استعراضية (لا تمنح فيها الميداليات)، لكن بعد عقدين من الزمن وتحديداً في أولمبياد برشلونة عام ١٩٩٢م اعتمدت منافسات الريشة الطائرة بشكل رسم، شارك في نسخة برشلونة ١٧٧ لاعباً ولاعبة مثلوا ٣٦ دولة تنافسوا في ٤ فئات، فردي الرجال، فردي النساء، زوجي الرجال وزوجي النساء.

الاتحاد الدولي لكرة الريشة، هو اتحاد رياضي دولي يعنى بالاهتمام لرياضة كرة الريشة، تأسس عام ١٩٣٤م، ومقره في مدينة شلتنهام البريطانية، وفي عام ٢٠٠٥ تم نقله رسمياً إلى العاصمة الماليزية كوالالمبور.

الاتحاد السعودي للريشة الطائرة :

نبذه عن الاتحاد :

تأسس الاتحاد عام ٢٠١٤، وهو منظومة رياضية ممكنة ذات شخصية اعتبارية ترعاه الدولة وتساعد على تحقيق أهدافه كما أنه الجهة الرسمية التي ترعى رياضة الريشة في المملكة العربية السعودية والتي تمثل المملكة محلياً وخليجياً وعربياً وإقليمياً ودولياً وآسيوياً وعالمياً في كافة المسابقات والدورات الرياضية لرياضة الريشة الطائرة تحت مظلة اللجنة الأولمبية والبارالمبية السعودية ووزارة الرياضة.

عضويات الاتحاد :

- عضوية الاتحاد العربي لكرة الطاولة منذ عام ٢٠١٥م.
- عضوية الاتحاد الدولي للريشة الطائرة عام ٢٠١٥م.
- عضوية الاتحاد الآسيوي للريشة الطائرة عام ٢٠١٧م.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي ٢٠٢٤م:

- دوري الممتاز لفئة الفريق الأول.
- دوري الممتاز للشباب.
- دوري الممتاز للناشئين.
- دوري الممتاز للبراعم.
- بطولة المملكة للسيدات لفئة الفريق الأول.
- بطولة المملكة للسيدات لفئة الشابات.
- بطولة المملكة لفئة الفريق الأول.
- بطولة المملكة لفئة الشباب.



مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر المرونة.
2. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر السرعة.
3. يؤدي مسكة المضرب الخلفية بطريقة صحيحة.
4. يؤدي الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة.
5. يطبق الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة.
6. يؤدي ضربة الصدّ الأمامية بطريقة صحيحة.
7. يؤدي الضربة المقوّسة الخلفية بطريقة صحيحة.
8. يعرف بعض مواد قانون الريشة الطائرة التالية: تبديل الملعب: المادة (٨)، اللعب الفردي: المادة (١٠).
9. تتعزز لديهما المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين.

مواصفات نواتج التعلم:

١ - ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر المرونة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر المرونة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلّمية المستهدفة تحقيقها.

٢ - ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر السرعة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر السرعة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلّمية المستهدفة تحقيقها.





٣- أداء مسكة المضرب الخلفية :

- تستخدم لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب.
- نفس خطوات المسكة الأمامية ولكن يتم لف المضرب في حركة دائرية حول محوره وفي اتجاه عقارب الساعة.
- الاستمرار باللف حتى يصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة المضرب.
- يتقاطع المضرب مع الجسم عند الصدّ.

٤- أداء الإرسال الأمامي :



- من وضع الوقوف أمام يلف الطالب جذعه جهة اليمين قليلا ويقبض على المضرب مع عدم تصدّب الرسغ وثنني بسيط في الساعد والعضد.
- يتم التمهيد للإرسال بإرجاع المضرب للخلف بجانب الفخذ الأيمن تحت اليد الضاربة.
- تبدأ حركة الضرب عند عودة المضرب من الخلف للأمام خلال الأرجحة لمقابلة الريشة بالسطح الداخلي لرأس المضرب.
- تضرب الريشة بسطح المضرب بتوجيهها بالرسغ والساعد نحو الاتجاه المطلوب.

٥- أداء الضربة الساحقة الأمامية :



- تلعب بنفس الطريقة التي تؤدي بها ضربة التخليص أو الضربة المسقطه باختلاف في نقطة الضرب.
- يتم ضرب كرة الريشة من مسافة نحو قدم أمام الرأس حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده.
- استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة.
- تكون حركة الريشة سريعة ذات مسار منخفض ويجب أن تسقط بزاوية حادة في ملعب المنافس ما أمكن ذلك.

٦- أداء ضربة الصدّ الأمامية :



- يقف الطالب وقفة الاستعداد الوضع أماما ويمسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية ويشير رأس المضرب للأمام قليلا.
- يدار الرسغ للخلف تمهيدا لاستقبال الريشة في الضربة الساحقة.

- عندما تصل الريشة لترتطم برأس المضرب يجب أن يؤدي الطالب الصّدّ مع قليلا من الدفع في الرسغ ودفع الرجلين.
- عند ارتطام الريشة بالمضرب تترك لتتزلق من عليه بعيدا وتسقط فوق الشبكة تماما ما أمكن ذلك.

٧- أداء الضربة المقوّسة الخلفية :

- تتقاطع الذراع الضاربة مع الجسم لتصل إلى اتجاه الريشة وتكون الذراع الضاربة منثنية أمام الصدر والمضرب ممسوك بالقبضة الخلفية ويلف الرسغ للجهة الداخلية في اتجاه الجسم ويكون المضرب مشيراً برأسه لأعلى وللخلف.
- تضرب الريشة أثناء الحركة الرجعية للمضرب من أمام الجسم ولحظة مد الذراع بطوله.
- يتم متابعة الحركة بعودة الجذع لمواجهة الشبكة والعودة إلى مركز القاعدة بأسرع ما يمكن .



٨- معرفة بعض مواد قانون الريشة الطائرة :

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية:تبديل الملعب: المادة (٨)، اللعب الفردي: المادة (١٠)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات التي تمت على المادتين، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٩- المتعة بالمشاركة مع الآخرين :

- إن ممارسة «النشاط البدني» و«التمارين الرياضية» لها فوائد نفسية وانفعالية كثيرة، حيث تُساعد المرء في اكتساب وتعزيز الشعور بالثقة في النفس، وترفع من مستوى التواصل الاجتماعي، وتعطيه قدرة أفضل عند التعامل مع الضغوط النفسية. وأنها مفيدة للصحة الجسمية والنفسية.
- لذا فإن مهمة معلّم ومعلّمة التربية البدنية كبيرة في تصميم وبناء أنشطة متنوعة تجعل الممارسين مستمتعين لمشاركتهم لزملائهم في الأنشطة البدنية المختلفة التي تقدّم لهم من خلال دروس التربية البدنية.



الروابط التعليمية :



مسكة المضرب الخلفية بطريقة صحيحة:



الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة:



الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة:



ضربة الصدّ الأمامية بطريقة صحيحة:



الضربة المقوّسة الخلفية:

بعض مواد قانون الريشة الطائرة:



الوحدة العاشرة

الجمباز الفني



عدد

الحصص

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية

- الدحرجة الأمامية من المشي.
- الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس.
- الوقوف على اليدين مع الثبات(٢ث).
- الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة).
- القفز داخلاً من على طاولة القفز بالعرض.

صفوف التربية البدنية



مدخل الوحدة التعليمية :

تاريخ الجيمباز الفني:

هي رياضة تتضمن أداء سلاسل من الحركات في أجهزة مختلفة ففي كل جهاز سلسلة من الحركات المختلفة. يجمع الجيمباز بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة. مسابقات الجيمباز الفني للرجال تتكون من ٦ أجهزة هي البساط الأرضي وحصان الحلق وحصان القفز وحاليا يسمى بطاولة القفز، المتوازي وجهاز العقلة كونا في مجال الجيمباز الفني؛ أما مسابقات السيدات تكون في مجالي الجيمباز الفني والإيقاعي.

الاتحاد الدولي للجيمباز هو الهيئة المشرفة على بطولات الجيمباز. مقره الرئيس في مدينة لوزان، في سويسرا. تأسست في ٢٣ يوليو ١٨٨١م، في مدينة لياج، بلجيكا، مما يجعله أقدم منظمة رياضية دولية حالية في العالم. كان يطلق عليه في الأصل (الاتحاد الأوروبي للجيمباز)، وكان لديه ثلاث دول أعضاء: بلجيكا، فرنسا وهولندا، حتى عام ١٩٢١م، أصبحت دولية عندما تم قبول انضمام دول من جميع القارات. يحدد الاتحاد القواعد الدولية للتقييم، المعروفة باسم (Code of Points)، والتي تنظم كيفية تقييم أداء لاعبي الجيمباز. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاتحاد مسؤول عن تحديد أهلية لاعبي ولاعبات الجيمباز للمشاركة في الألعاب الأولمبية.

الاتحاد السعودي للجيمباز:

نبذة عن الاتحاد:

تأسس الاتحاد العربي السعودي للجيمباز في العام ١٩٧٨-١٩٧٩م حيث تولى المسؤولية الكاملة لتطوير هذه الرياضة والنهوض بمستواها على الصعيد الدولي. وقد أولى الاتحاد السعودي أيضاً اهتماماً كبيراً بالناشئين، سواءً بالمدارس أو بمراكز التدريب. وأقيمت أول بطولة سعودية في عام ١٩٧٩/٧٨م، حيث أصبحت تقام سنوياً منذ ذلك الحين

عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد العربي للجيمباز عام ١٩٨٠م.
- عضوية الاتحاد الدولي للجيمباز عام ١٩٨٠م.
- عضوية الاتحاد الآسيوي للجيمباز عام ١٩٨٣م.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي ٢٠٢٤م:

- بطولة المنطقة التأهيلية للأندية لمرحلة الأشبال (فرق).
- بطولة المنطقة التأهيلية للأندية لمرحلة الشباب والدرجة الأولى.
- بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة الأشبال (فرق).
- بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة البراعم (ب) (فرق).
- بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة البراعم (أ) (فرق).
- بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فرق).
- بطولة أندية المملكة لمرحلة البراعم (أ) مستوى ثاني (فرق).
- بطولة المملكة للنخبة (فردى عام + فردي أجهزة) من ٩ - ١٣ سنة.
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة الشباب والدرجة الأولى (فرق + فردي عام).
- بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فردى عام).
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ) مستوى ثاني (فردى أجهزة + فردي عام).
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ) (فرق + فردي عام).
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة الأشبال والشباب والدرجة الأولى (فردى أجهزة).
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ + ب) + ناشئين (فردى أجهزة).
- بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فردى أجهزة).



مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

- يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:
١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر قوة عضلات البطن.
 ٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الاتزان.
 ٣. يؤدي الدرجة الأمامية من المشي.
 ٤. يؤدي الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس.
 ٥. يقف على اليدين مع الثبات (٢ث).
 ٦. يؤدي الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة).
 ٧. يقفز داخل من على طاولة القفز بالعرض.
 ٨. يظهر استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر قوة عضلات البطن:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر قوة عضلات البطن، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.

٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الاتزان:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر الاتزان، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدفة تحقيقها.



٣- أداء الدحرجة الأمامية من المشي :



• من وضع المشي للأمام عند الوصول إلى نقطة بدء ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً أسفل وثني الجذع قليلاً للأمام.

• الكفان على الأرض، وثني الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس لأسفل لملاسة الذقن للصدر، وثني الجذع كاملاً.
• دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.

• ترك القدمين للأرض، ودوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.

• متابعة حركة الدوران استثماراً لاندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الإقعاء ثم الوقوف.

• يراعى المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملاسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور، وعدم ملاسة الرأس للأرض أثناء أداء الدحرجة.

٤- أداء الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس :



• من وضع الوقوف على الرأس ثني الركبتين للوصول إلى وضع التكور.

• دفع الأرض بالكتفين وتحريك الرأس إلى الداخل مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم من على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.

• دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور. متابعة حركة الدوران استثماراً لاندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الإقعاء ثم الوقوف.

• يراعى المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملاسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور، وعدم ملاسة الرأس للأرض أثناء أداء الدحرجة.

٥- أداء الوقوف على اليدين مع الثبات (٢ث) :

• من وضع الوقوف الذراعين عالياً وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى.

• ثني الجذع أماماً مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية.

• وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفاً عالياً.

• دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة، وإحراق الرجل المثنية نفس الوقت إلى الرجل الممدودة.

• مد الرجلين معاً عالياً حتى تصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع والذراعين ممدودتان

والنظر إلى الأمام والثبات في هذا الوضع ٢ث.



٦- أداء الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة):



- الوقوف مع نقل مركز ثقل الجسم على رجل قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة عن الأرض ورفع الذراعين مائلا عالياً.
- وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد ٥٠ سم منها لوضع اليد المقابلة للرجل الحرة والذراع ممدودة على الأرض.
- أرجحة رجل قدم الارتقاء عاليا مع دفع الأرض بقدم الرجل الحرة بقوة مع وضع اليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء على الأرض.
- دوران الجسم بانسياب والرجلان مفتوحتان تمران بوضع الوقوف على اليدين فتحاً.
- دفع الأرض باليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء لهبوط الرجل الحرة على الأرض.
- استمرار الدوران حتى الوصول إلى وضع الوقوف وفتح الذراعين مائلين عالياً.

٧- أداء القفز داخلا على طاولة القفز بالعرض:



- الجري على المشطين من مسافة ٢٠ م نحو سَلَم الارتقاء عند الوصول إلى سَلَم الارتقاء البدء بالارتقاء والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع بالقدمين بقوة.
- يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا وأرجحة الرجلين خلفا عاليا مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح طاولة القفز.
- تحريك الذراعين للأمام ولأعلى، ووضع الكفين على سطح طاولة القفز والذراعين ممدودتان ودفع الجهاز بقوة عند وصول حزام الكتف إلى المستوى العمودي فوق اليدين.
- رفع الذراعين مائلين عاليا مع ثني الركبتين والخصدين للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني بضرر الرجلين ومد الجذع والهبوط على المشطين.

٨- الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني:

الشجاعة هي القدرة على فعل شيء صعب حتى عند وجود عامل الخطر، عند وجود حاجة لذلك، وإظهار الثبات عند التعرض للمخاوف، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تساهم في تنمية الشجاعة لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة.



الروابط التعليمية :



الشقبة الجانبية على اليدين
(العجلة):



الدرجة الأمامية من المشي:



القفز داخلاً من على طاولة القفز
بالعرض:



الدرجة الأمامية المكونة من
الوقوف على الرأس:



الوقوف على اليدين مع الثبات
(٢ ث):



التربية البدنية و الدفاع عن النفس

مذكرة الطالب/ة

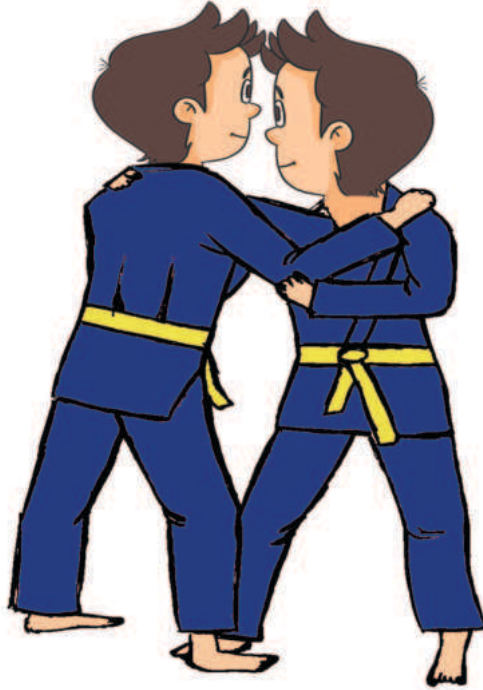
الصف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث

الجودو

الفصل الثاني

الوحدات التعليمية لرياضة الجودو



الوحدة الأولى:

إخلال الاتزان في الجودو
(كوزوشي)



مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنْفِذ إخلال الاتزان (للأمام-والخلف) وفقاً لمواصفات الأداء.
	يُنْفِذ إخلال الاتزان الجانبي (الأيمن-والأيسر) وفقاً لمواصفات الأداء.
	يُنْفِذ إخلال الاتزان الأمامي (الأيمن-الأيسر) وفقاً لمواصفات الأداء.
	يُنْفِذ إخلال الاتزان الخلفي (الأيمن-الأيسر) وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ إخلال الاتزان (للأمام-والخلف) في الجمودو.
	يصف طريقة تنفيذ إخلال الاتزان الجانبي (الأيمن-والأيسر) في الجمودو.
	يصف طريقة تنفيذ إخلال الاتزان الأمامي (الأيمن-الأيسر) في الجمودو.
	يصف طريقة تنفيذ إخلال الاتزان الخلفي (الأيمن-الأيسر) في الجمودو.
	يذكر المصطلحات الواردة في الوحدة التعليمية باللغة اليابانية.
	يذكر الأخطاء الشائعة في تنفيذ اتجاهات إخلال الاتزان في الجمودو.
الانفعالي	يتعاون مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة.
	يُقدّر إنجازات الأبطال السعوديين المبرزين في رياضة الجمودو.
الصحي	يُحافظ على ممارسة أنماط حياة صحية نشطة أثناء تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة.



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى

الخبرة الأولى: الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو

المتطلبات السابقة للخبرة:

- أداء التحية من أعلى في الجودو.
- أداء الوقفة الهجومية في الجودو.

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ إخلال الاتزان (للأمام-والخلف) وفقاً لمواصفات الأداء.
	يُنفذ إخلال الاتزان الجانبي (الأيمن-اليسر) وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ إخلال الاتزان (للأمام-والخلف) في الجودو.
	يصف طريقة تنفيذ إخلال الاتزان الجانبي (الأيمن-واليسر) في الجودو.
	يذكر المصطلحات الواردة في الوحدة التعليمية باللغة اليابانية.
	يذكر الأخطاء الشائعة في تنفيذ الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو.
الانفعالي	يتعاون مع الزملاء عند تنفيذ الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو.
	يُقدر إنجازات الأبطال السعوديين المبرزين في رياضة الجودو من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة.
صحي	يحرص على ممارسة أمطاح حياة صحية نشطة أثناء تنفيذ الخبرة التعليمية.

أهمية إخلال الاتزان (كوزوشي KUZUCHI) في الجودو:

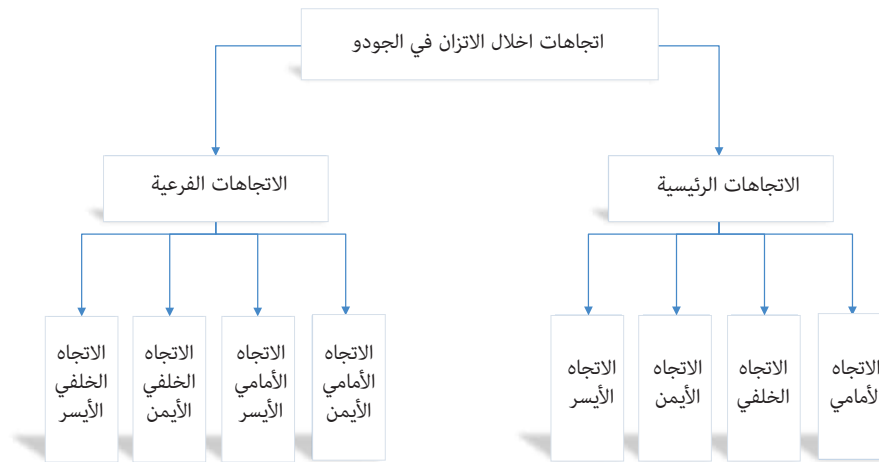
إخلال الاتزان في الجودو أحد أهم الركائز الأساسية في رياضة الجودو التي تعطى أولوية الفوز بالنقاط للاعب الذي ينوع في استخدامه، إلى جانب أنه يضيف للاعب قوة فوق قوته من خلال استغلال قوة ووزن المنافس لصالحه وتتلخص تلك الأهمية في عدة نقاط أهمها:

- تظهر قوة الطالب في تنوع استخدامه للطرق المختلفة لإخلال الاتزان.
- تساعد الطالب في التغلب على منافسه من خلال إخلال قاعدة اتزانه للسيطرة عليه.



- استخدام طرق إخلال الاتزان في الاتجاهات المختلفة تساعد على تحقيق الفوز بسهولة.
- استغلال اتجاهات إخلال الاتزان في اتجاه الرمي ينفذ إلى سرعة وقوة رمي المنافس وسقوطه على البساط.
- التوظيف الأمثل لقدرات الجسم (كالقوة- السرعة - الرشاقة - المرونة) في اتجاه إخلال الاتزان يكسب الطالب ميزة هجومية عن باقي الطلاب.

وتصنف أوضاع إخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي)، وهي كالآتي:



بعض المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

اللغة العربية	اللغة اليابانية	المصطلح
كوزوشي	KUZUCHI	إخلال الاتزان
ماي-كوزوشي	MAI-KUZUCHI	إخلال الاتزان الأمامي
أوشيرو-كوزوشي	USHIRO-KUZUCHI	إخلال الاتزان الخلفي
ميجي-يوكو-كوزوشي	MEJI-YOUKU-KUZUCHI	إخلال الاتزان الأيمن
هيداري-يوكو-كوزوشي	HEDARI-YOUKU-KUZUCHI	إخلال الاتزان الأيسر
كومي-كاتا	KOMI-KATA	المسكات
توري	TORI	المهاجم
أوكي	UKI	المدافع

إجراءات الخبرة التعليمية:

إخلال الاتزان الأمامي (ماي-كوزوشي) في الجودو

مواصفات الأداء المطلوبة:

قبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يقسم المعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم (التوري)، والآخر مدافع (الأوكي):

- يُمسك الطالبان كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
- يجذب المهاجم (التوري) للمدافع (الأوكي) للأمام ولأعلى.
- تسحب اليد اليمنى للأمام ولأعلى، واليد اليسرى تسحب للأمام ولأعلى من منطقة المرفق.



مذكرة الطالب/ة

الصف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث

الجودو

- دوران ظهر اليد للخارج، ومن ثم يضطر المدافع للوقوف على مشطي القدمين نتيجة سحب المهاجم له للأمام، كما بالشكل التالي:



✍️ إخلال الاتزان الخلفي (أوشيرو-كوزوشي) في الجودو

✍️ مواصفات الأداء المطلوبة:

- قبل البد في تنفيذ الخبرة التعليمية يقسم المعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم (التوري)، والآخر مدافع (الأوي):
- يُمسك الطالبان كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
- يخطو الطالب المؤدي (المهاجم) خطوة بالقدم اليمنى للأمام، بحيث يضع القدم الأمامية بين قدمي المدافع.
- يدفع الطالب المؤدي (التوري) للمدافع (الأوي) يساعد اليد اليمنى للخلف.
- شد اليد اليسرى للمهاجم اليد اليسرى للمدافع من منطقة المرفق للأسفل.
- يضطر المدافع بالميل للخلف نتيجة إخلال اتزانه من قبل المهاجم، كما بالشكل التالي:



✍️ إخلال الاتزان الجانبي الأيمن (ميجي كوزوشي) في الجودو

✍️ مواصفات الأداء:

- قبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يقسم المعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم (التوري)، والآخر مدافع (الأوي):



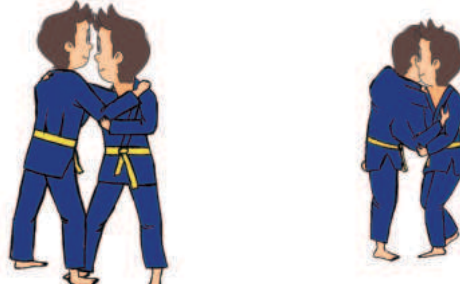
مذكرة الطالب/ة

الصف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث

الجودو

- يُمسك الطالبان كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
- يقوم الطالب المُؤدي(المهاجم)بالخطو للأمام بالقدم اليسرى، بحيث تكون مشط القدم الأمامية للمهاجم بمحاذاة قدم المدافع اليمنى.
- يقوم المهاجم (التوري) بسحب المدافع (الأوكي) للجانب الأيمن (السحب باليد اليمنى للجانب الأيمن من منطقة المرفق مع دوران ظهر اليد للخارج).
- الدفع باليد اليسرى للجانب الأيمن من أعلى عند عظم الترقوة.
- يضطر المدافع للوقوف على قدم واحدة (اليسرى) نتيجة سحب المهاجم له للجانب الأيمن، كما بالشكل:



إخلال الاتزان الجانبي الأيسر (هيداري_كوزوشي) في الجودو

مواصفات الأداء:

- قبل البد في تنفيذ الخبرة التعليمية يقسم المعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم (التوري)، والآخر مدافع (الأوكي).
- يقوم الطالبان بمسك كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
- يقوم الطالب (المهاجم) بالخطو للأمام بالقدم اليمنى، بحيث تكون مشط القدم الأمامية للمهاجم بمحاذاة قدم المدافع اليسرى.
- يقوم الطالب المهاجم (التوري) بسحب المدافع (الأوكي) للجانب الأيسر، (السحب باليد اليسرى للجانب الأيسر من منطقة المرفق مع دوران ظهر اليد للخارج).
- الدفع باليد اليمنى للجانب الأيسر من أعلى عند عظم الترقوة.
- المدافع يضطر للوقوف على قدم واحدة (اليمنى) نتيجة سحب المهاجم له للجانب الأيسر، كما بالشكل:



مذكرة الطالب/ة

الصف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث
الجودو



أهم النقاط التعليمية:

- تطبيق المسكة العادية (كم - ياقة) لكلا الطالبين وفقاً لمواصفات الأداء.
- تقسيم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم (التوري) والآخر مدافع (الأوكي).
- يرتدى أحد الطلاب (المهاجم) البدلة البيضاء، والطالب الآخر (المدافع) يرتدى البدلة الزرقاء.
- عند سقوط أحد الطلاب على البساط يقوم بضرب البساط بإحدى اليدين بقوة.
- تحريك الطالب في نفس الاتجاه (الأيمن) عند إخلال الاتزان للجانب الأيمن، وليس العكس.

أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم مراعاة الأداء الفني الصحيح أثناء تنفيذ المسكة العادية (كم - ياقة).
- تحريك المدافع للجانب الأيمن أو الأيسر بدون إخلال اتزانه من قبل المهاجم.
- استخدام القوة أثناء الشد أو الدفع.
- إخلال اتزان المدافع في اتجاه مخالف لاتجاه المهاجم.
- مسك جسم الطالب وليس جاكيت البدلة أثناء إخلال الاتزان.



**لمزيد من المعرفة عن أداء الاتجاهات الرئيسية لإخلال الاتزان في الجودو، يرجى فتح الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=0ryNzeo3eoc>

**ولمزيد من المعلومات عن الاتجاهات الرئيسية لإخلال الاتزان في الجودو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- IJF (2018) Teaching judo in schools. <https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019/06/IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A4-15-1561023115.pdf>

- Judo Canada program (2017), JUDO AT SCHOOL, https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantUnder9_anglais.pdf

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصف السادس من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.BestJudoTechnique.ParamountDev>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitivity.judo>

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصف السادس من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/judo-in-brief/id1116023735?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/judo-training/id1058749522?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/judo-sensei/id1476033498?l=ar>



الخبرة الثانية: الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو

المتطلبات السابقة للخبرة:

• أداء الاتجاهات الرئيسية لإخلال الاتزان في الجودو.

الأهداف:

يُتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنْفِذ إخلال الاتزان الأمامي (الأيمن والأيسر) وفقاً لمواصفات الأداء.
	يُنْفِذ إخلال الاتزان الخلفي (الأيمن والأيسر) وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ إخلال الاتزان الأمامي (الأيمن والأيسر) في الجودو.
	يصف طريقة تنفيذ إخلال الاتزان الخلفي (الأيمن والأيسر) في الجودو.
	يذكر المصطلحات الخاصة في الخبرة التعليمية باللغة اليابانية.
	يذكر الأخطاء الشائعة في تنفيذ الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو.
الانفعالي	يتعاون مع الزملاء عند تنفيذ الاتجاهات الرئيسية لإخلال الاتزان في الجودو.
	يُقدِّر إنجازات الأبطال السعوديين المبرزين في رياضة الجودو من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة.
الصحي	يحرص على ممارسة أتماط حياة صحية نشطة أثناء تنفيذ الخبرة التعليمية.



المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

اللغة العربية	اللغة اليابانية	المصطلح
كوزوشي	KUZUSHI	إخلال الاتزان
ماي-ميجي-كوزوشي	MAI-MIGI-KUZUSHI	إخلال الاتزان الأمامي الأيمن
ماي-هيداري-كوزوشي	MAI-HEDARI-KUZUSHI	إخلال الاتزان الأمامي الأيسر
أوشيرو-ميجي-كوزوشي	USHIRO-MIGI-KUZUSHI	إخلال الاتزان الخلفي الأيمن
أوشيرو-هيداري-كوزوشي	USHIRO-HEDARI-KUZUSHI	إخلال الاتزان الخلفي الأيسر

إجراءات الخبرة التعليمية:

إخلال الاتزان الأمامي الأيمن في الجودو (ماي - ميجي - كوزوشي)

مواصفات الأداء:

قبل البد في تنفيذ الخبرة التعليمية يُقسّم المُعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم (التوري)، والآخر مدافع (الأوكي):

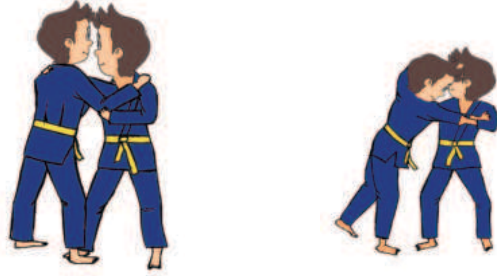
- يقوم الطالبان بمسك كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
- يخطو الطالب المؤدي (المهاجم) خطوة بالقدم اليمنى.
- الشد باليد اليمنى من منطقة المرفق للمدافع في الاتجاه الأمامي الأيمن، واليد اليسرى تدفع من أعلى عند عظم الترقوة للأمام ولأعلى في الاتجاه الأيمن.
- دوران ظهر اليد اليمنى للخارج أثناء الشد.
- يضطر الطالب الآخر (المدافع) للوقوف على قدمه اليسرى نتيجة سحب المهاجم له للأمام ولليمين، كما بالشكل:



مذكرة الطالب/ة

الصف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث
الجودو



إخلال الاتزان الأمامي الأيسر في الجودو (ماي - هيداري - كوزوشي)

مواصفات الأداء:

قبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يُقسّم المُعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم (التوري)، والآخر مدافع (الأوكي):

- يقوم الطالبان بمسك كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
- يخطو الطالب المؤدي (المهاجم) خطوة بالقدم اليسرى للأمام.
- الشد باليد اليسرى من منطقة المرفق للمدافع في الاتجاه الأمامي الأيسر، واليد اليمنى تدفع من أعلى عند عظم الترقوة للأمام ولأعلى في الاتجاه الأيسر.
- دوران ظهر اليد اليمنى للخارج أثناء الشد.
- يضطر الطالب (المدافع) الوقوف على قدمه اليمنى نتيجة سحب المهاجم له للأمام ولليسار كما بالشكل:



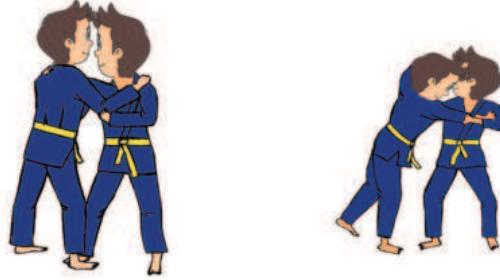
إخلال الاتزان الخلفي الأيمن في الجودو (أوشيرو-ميجي-كوزوشي)



مواصفات الأداء:

قبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يُقسّم المُعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم (التوري)، والآخر مدافع (الأوكي):

- يقوم الطالبان بمسك كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
- يخطو الطالب المؤدي(المهاجم) خطوة بالقدم اليسرى للأمام.
- دفع المهاجم (التوري) للمدافع (الأوكي) باليد اليمنى من منطقة المرفق في الاتجاه الأيمن وللخلف، واليد اليسرى تدفع من أعلى عند عظم الترقوة للجانب الأيمن وللخلف.
- دوران ظهر اليد اليمنى للخارج أثناء الأداء.
- يضطر الطالب الآخر(المدافع) الوقوف على قدمه اليسرى نتيجة سحب المهاجم له للخلف ولليمين، كما بالشكل:



إخلال الاتزان الخلفي الأيسر في الجودو (أوشيرو-هيداري-كوزوشي):

مواصفات الأداء:

قبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يُقسّم المُعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم (التوري)، والآخر مدافع (الأوكي):

- يقوم الطالبان بمسك كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
- أخذ خطوة بالقدم اليسرى للأمام مع دفع المهاجم (التوري) للمدافع (الأوكي) للخلف ولأسفل في الاتجاه الأيسر.
- الدفع باليد اليسرى من منطقة المرفق في الاتجاه الأيسر وللخلف، واليد اليمنى تدفع من أعلى عند عظم الترقوة للجانب الأيسر وللخلف.
- دوران ظهر اليد اليسرى للخارج أثناء الأداء.



• يضطر الطالب الآخر(المدافع) الوقوف على قدمه اليمنى نتيجة دفع المهاجم له للخلف وليسار، كما بالشكل:



أهم النقاط التعليمية:

- تطبيق المسكة العادية (كم - ياقة) لكلا الطالبين وفقاً لمواصفات الأداء.
- تقسيم الطلاب أحدهما مهاجم (التوري) والآخر مدافع (الأوي).
- أخذ خطوة بأحد القدمين للأمام لإعطاء المهاجم القوة المطلوبة في تنفيذ إخلال الاتزان في اتجاه الرمي.
- مراعاة أن يرتدي أحد الطلاب (المهاجم) البدلة البيضاء، والطالب الآخر (المدافع) يرتدي البدلة الزرقاء.
- في حالة سقوط أحد الطلاب على البساط يقوم بضرب البساط بأحد اليدين بقوة.
- عدم استخدام القوة أثناء الشد أو الجذب أو الدفع.

أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم مراعاة الأداء الفني الصحيح أثناء تنفيذ المسكة العادية (كم - ياقة).
- تحريك المدافع للأمام أو للخلف بدون إخلال اتزانه من قبل المهاجم.
- استخدام القوة أثناء الشد أو الدفع.
- أداء إخلال الاتزان دون أخذ خطوة بإحدى القدمين للأمام.



**لمزيد من المعرفة عن أداء الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجدو، يرجى فتح الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=0ryNzeo3eoc>

**ولمزيد من المعلومات عن الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجدو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- IJF (2018) Teaching judo in schools. <https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019/06/IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A4-15-1561023115.pdf>

- Judo Canada program (2017), JUDO AT SCHOOL, https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantUnder9_anglais.pdf

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجدو لطلاب الصف السادس من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.BestJudoTechnique.ParamountDev>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitivity.judo>

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجدو لطلاب الصف السادس من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/judo-in-brief/id1116023735?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/judo-training/id1058749522?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/judo-sensei/id1476033498?l=ar>



الوحدة الثانية:

رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي)



مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

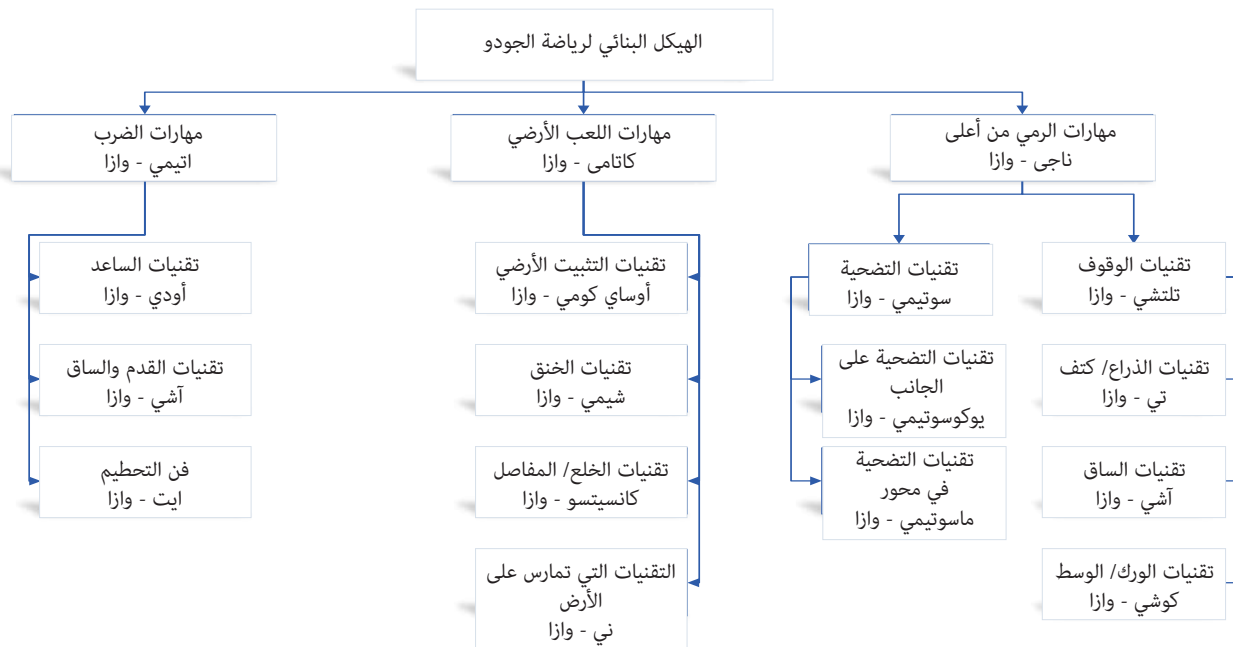
أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يفهم التقسيم الفني لرياضة الجودو.
	يصف طريقة تنفيذ رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء.
الإنفعالي	يذكر بعض المصطلحات الخاصة في الوحدة التعليمية باللغة اليابانية.
	يشعر بالحماس أثناء المشاركة في أنشطة تعليم رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو.
الصحي	يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في الجودو من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.
	يُقدر أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني عند المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.



التقسيم الفني لرياضة الجودو:



الخبرة الثالثة: رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو

المتطلبات السابقة للخبرة:

• أداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) بدون رمي.

الأهداف:

يُتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يفهم التقسيم الفني لرياضة الجودو.
	يصف طريقة تنفيذ رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء.
الانفعالي	يذكر بعض المصطلحات الخاصة في الخبرة التعليمية باللغة اليابانية.
	يشعر بالحماس أثناء المشاركة في أنشطة تعليم رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو.
الصحي	يقدّر الأبطال السعوديين المبرزين في الجودو من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.
	يُقدر أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني عند المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.



المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

اللغة العربية	اللغة اليابانية	المصطلح
ناجي وازا	NAGI- WAZA	فنون الرمي من أعلى
كتامي - وازا	KATAMI- WAZA	فنون الرمي من أسفل
كوزوشي	KUZUSHI	إخلال الاتزان
تسكوري	TSUKORI	دخول الحركة
كاي	KAKI	الرمي والتخلص

إجراءات الخبرة التعليمية:

أولاً: إخلال الاتزان (كوزوشي)

قبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يقسم المعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم (التوري)، والآخر مدافع (الأوي):

- يقوم الطالبان بمسك كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
- يقف الطالب المهاجم في مواجهة الطالب المدافع ممسكاً بياقة البدلة اليسرى باليد اليمنى وكُم البدلة اليمنى باليد اليسرى (كومي -كاتا).
- يقوم الطالب المهاجم بإخلال اتزان الطالب المدافع للأمام وذلك عن طريق أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام بشكل فُطري (القدم اليمنى للمهاجم توضع أمام القدم اليمنى للمدافع).
- في نفس التوقيت يقوم الطالب المهاجم بجذب الطالب المُدافع للأمام ولأعلى باليدين معاً، بحيث تجذب اليد اليمنى من أعلى ياقة البدلة، واليد اليسرى تجذب من كم بدلة المدافع، مما يضطر الطالب المدافع للوقوف على مشطي القدمين (إخلال اتزان أمامي).

ثانياً: بدء تنفيذ المهارة (تسكوري)

- يترك المهاجم ياقة المُدافع اليمنى بحيث يسيطر على كتف المدافع الأيمن بعمل «كماشة» على الكتف باستخدام منطقة المرفق للمهاجم (الساعد - العضد)، مع قفل قبضة يد المهاجم ووضعها على كتف المدافع (هبوط اليد اليمنى للمهاجم للوصول إلى أسفل اليد الماسكة للكم ودخولها إلى أسفل إبط المدافع).



- التحرك الدائري الخلفي (نصف دائرة) بالقدم اليسرى للمهاجم ووضعها بجانب القدم اليمنى (المسافة بينهما باتساع الحوض)، مشطي القدمين على خط واحد أفقيًا. (الوصول لوضع الظهر مواجه صدر الأوكي).
- الانثناء التام للركبتين، مع استمرار السيطرة على كتف المدافع (الأوكي)، والشد لأسفل باليد الأخرى.
- بعد ثني الركبتين بشكل كامل، يقوم المهاجم (التوري) بإمالة الجذع للأمام وحمل المدافع (الأوكي) على الظهر.
- ثالثًا: الرمي والتخلص (كاي)
- يقوم المهاجم (التوري) بفرد الركبتين والشد باليدين لأسفل، مع طرح المدافع (الأوكي) على البساط من أعلى الكتف الأيمن.
- يقوم المهاجم (التوري) بالمتابعة، وذلك بمسك كُم المدافع (الأوكي) عقب الرمي مباشرة.
- يقوم المدافع (الأوكي) بأداء السقطة الأمامية الدائرية، وذلك بملاقاة البساط براحة اليد بقوة كما بالشكل:



أهم النقاط التعليمية:

- التحرك على البساط بالزحف، وليس برفع القدم عن الأرض.
- وضع القدم اليمنى للمهاجم (التوري) أمام القدم اليمنى للمدافع (الأوكي) والمسافة بينهما قدم واحدة.
- مشطي القدمين على خط واحد أفقيًا.
- التحرك الدائري الخلفي بالقدم اليسرى (١٨٠ درجة).
- تقليل المسافة بين المهاجم والمدافع أثناء الأداء (المسافة قد تكون منعدمة)، بحيث يكون ظهر المهاجم ملاصق لصدر المدافع.
- ثني الركبتين بشكل كامل لعمل الالتصاق (هانتي).
- حمل المدافع على الظهر وأعلى الكتف الأيمن للمهاجم.
- عدم تحريك المدافع في أي اتجاه أثناء الأداء.
- يقوم المدافع (الأوكي) بملاقاة البساط، وذلك بعمل السقطة الأمامية الدائرية بالطريقة الفنية الصحيحة.
- يقوم الطالب بتغيير الأدوار بينهم، بحيث يصبح المهاجم مدافع والعكس.



أهم الأخطاء الشائعة:

- نقل القدم للأمام وليس بالزحف على البساط.
- وضع القدم الأمامية للمهاجم بين قدمي المدافع أو فوق القدم الأمامية للمدافع، أو بعيد عنها.
- الإخلال بالمسكة (كومي-كاتا) قبل تنفيذ إخلال الاتزان للمدافع.
- عدم تنفيذ التحرك الدائري للقدم اليسرى للمهاجم (التوري) للخلف.
- عدم المحافظة على التوازن بين القدمين من خلال التصاق القدمين ببعضهما بعد الدوران، أو فتح المسافة بينهما أكثر من اللازم.
- انحناء الجذع للأمام أثناء عمل الارتداد بدون ثني الركبتين كاملاً.
- عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر.
- استخدام القوة المفرطة أثناء الأداء.
- تحريك المدافع (الأوكي) أثناء أداء المهاجم للمهارة.
- الخوف الشديد من قبل المدافع من السقوط على البساط.
- عدم تنفيذ عملية المتابعة للمهاجم عقب إلقاء المدافع (الأوكي) على البساط.

**لمزيد من المعرفة عن أداء مهارة إييون-سيو-ناجي (رمية الكتف) مع الرمي في الجودو ، يرجى فتح الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=0ryNzeo3eoc>

**ولمزيد من المعلومات عن مهارة إييون-سيو-ناجي (رمية الكتف) مع الرمي في الجودو ، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- IJF (2018) Teaching judo in schools. <https://78884ca60822a34fb0e6082-b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019/06/IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A41561023115-15-.pdf>
- Judo Canada program (2017), JUDO AT SCHOOL, https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantUnder9_anglais.pdf

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصف السادس من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.BestJudoTechnique.ParamountDev>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitivity.judo>

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصف السادس من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/judo-in-brief/id1116023735?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/judo-training/id1058749522?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/judo-sensei/id1476033498?l=ar>



الوحدة الثالثة:

رمية الخصر الكبرى (أو- جوشي)



مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يتعرف على بعض القواعد الدولية في رياضة الجودو.
	يصف طريقة تنفيذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء.
	يذكر بعض المصطلحات الخاصة في الوحدة التعليمية باللغة اليابانية.
الانفعالي	يمثل للتعليمات أثناء تنفيذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو.
	يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في الجودو من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة:

الخبرة الرابعة: رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

• أداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو.

الأهداف:

يُتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يتعرف على بعض القواعد الدولية في رياضة الجودو.
	يصف طريقة تنفيذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء.
	يذكر بعض المصطلحات الخاصة في الخبرة التعليمية باللغة اليابانية.
الانفعالي	يمثل لتعليمات المعلم أثناء تنفيذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو.
	يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في الجودو من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.



المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

اللغة العربية	اللغة اليابانية	المصطلح
أو	O	كبير
جوشي أو كوشي	GOSHI	وسط أو مقعدة (الخصر)
توري	TORI	المهاجم
أوكي	UKI	المدافع
كوزوشي	KUZUSHI	إخلال الاتزان
تسكوري	TSUKORI	دخول الحركة
كاي	KAKI	الرمي والتخلص

بعض القواعد الدولية لرياضة الجمودو:

- توجد العديد من القواعد التي لابد من مراعاتها واتباعها عند البدء بممارسة رياضة الجمودو، كما يأتي:
 - منطقة اللعب: يغطي منطقة اللعب بساط مخصص طوله متران وعرضه متر، يسمى TATAMI؛ لامتصاص الصدمات وحماية كل لاعب من الضربات والكدمات التي قد تصيبه أثناء اللعب. تبلغ مساحة منطقة اللعب كحد أقصى 16×16م، وكحد أدنى 14×14م. تقسم منطقة اللعب إلى منطقتين هما: منطقة اللعب الأساسية وتصل مساحتها كحد أقصى 10×10م وكحد أدنى 8×8م، ومنطقة الخطر التي تحيط بمنطقة اللعب الأساسية. ويتم إيقاف المباراة عند خروج أحد اللاعبين من منطقة اللعب الأساسية.
 - وقت المباراة: تصل مدة مباراة الجمودو للرجال الذين تبلغ أعمارهم 20 عامًا أو أكثر لخمس دقائق، وبعد التعديلات الأخيرة في القانون الدولي أصبحت أربع دقائق للرجال والسيدات في المباراة الواحدة من اللعبة، وإذا انتهى وقت اللعبة



ولم يفز أيُّ من اللاعبين يتم اللجوء إلى النقطة الذهبية (Gold Score)، وهي عبارة عن مباراة أخرى ليست محددة بوقت معين، أي لا تنتهي إلا عند حصول أحد اللاعبين على أي من النقاط الفنية.

- **الحكام:** يوجد في لعبة الجودو ٤ حكام، أحدهم يكون على البساط مع اللاعبين، والبقية هم القضاة، ومسجل النتائج، والميقاتي المسؤول عن قت المباراة، ويجلسون على طاولة أمام البساط.
- **النقاط الفنية:** تشمل لعبة الجودو على نقطتين فقط من النقاط الفنية وهما:
- **الأيبون (IPPON):** ويقصد به النقطة الكاملة، وتُنهي المباراة فور حصول أحد اللاعبين عليه، وهناك ثلاثة شروط للحصول على الأيبون هي: أن تكون المهارة المُنفذة قوية وسريعة، بالإضافة إلى سقوط المنافس على ظهره.
- **الوزاري (WE-ZARI):** نصف النقطة، ولا تنتهي به المباراة، لكن إذا انتهت المباراة بحصول أحد اللاعبين على الوزاري يعتبر فائزًا، دون الدخول في النقطة الذهبية، ويحصل اللاعب على الوزاري إذا فقدت المهارة شرط من شروط الإيبون.
- **الجزءات (SHEDO):** ويحصل اللاعب على إنذارين (SHEDO)، وعند الحصول على الإنذار الثالث يُطرد اللاعب.

إجراءات الخبرة التعليمية:

أولاً: إخلال الاتزان (كوزوشي)

- قبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يُقسم المُعلم الطلاب إلى نوعين: الأول مهاجم (التوري)، والآخر مدافع (الأوكي):
- يمك الطالبان كل منهما الآخر بالمسكة العادية (كومي-كاتا).
 - يقف الطالب المُهاجم (التوري) مواجهاً الطالب المدافع (الأوكي)، وممسكاً بياقة البدلة من الناحية اليسرى بيده اليمنى وكُم البدلة اليمنى بيده اليسرى (كومي-كاتا).
 - يقوم الطالب المُهاجم (التوري) بإخلال اتزان الطالب المدافع (الأوكي) للأمام، وذلك بأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام بشكل قُطري (القدم اليمنى للمهاجم توضع أمام القدم اليمنى للمدافع).
 - في نفس الوقت يقوم الطالب المُهاجم (التوري) بجذب الطالب المُدافع (الأوكي) للأمام ولأعلى باليدين معاً، بحيث تجذب اليد اليمنى من أعلى ياقة البدلة، واليد اليسرى تجذب من كم بدلة المدافع، مما يضطر المدافع (الأوكي) بالوقوف على مشطي القدمين "إخلال اتزان - أمامي" (ماي - كوزوشي).



ملحوظة:

تشارك مهارتي "إيبون - سيو - ناجي"، و "أو جوشي" في إخلال الاتزان الأمامي "كوزوشي"

ثانيًا: بدء تنفيذ المهارة (تسكوري)

- يترك المهاجم (التوري) ياقة المدافع (الأوي) اليمنى، حيث تتحول اليد اليمنى من أعلى ياقة الجاكيت (أعلى عظم الترقوة) إلى ظهر المدافع (الأوي) من الخلف.
- يقوم المهاجم (التوري) بشد الذراع وتطويق الخصر.
- يتحريك المهاجم (التوري) دائريًا وللخلف بالقدم اليسرى ووضعا بجانب القدم اليمنى (المسافة بينهما باتساع الحوض)، ويكون مشطي القدمين على خط واحد أفقيًا. (الوصول لوضع الجانب مواجه صدر الأوي)
- يقوم المهاجم (التوري) بالدوران للخارج بالخصر والدخول، بحيث تكون مقعدة المهاجم (التوري) أسفل حزام المدافع (الأوي).
- انثناء الركبتين كاملًا (الارتداد)، مع استمرار السيطرة على منطقة الخصر للمدافع (الأوي) من الخلف باليد اليمنى، والشد لأسفل باليد اليسرى.

ثالثًا: الرمي والتخلص (كاي)

- بعد ثني الركبتين كاملًا يقوم المهاجم (التوري) بإمالة الجذع للأمام وحمل المدافع (الأوي) على الظهر فوق المقعدة
- يقوم المهاجم (التوري) بحمل المدافع فوق الظهر، ثم يقوم بمد الركبتين والشد باليد القابضة على كُم البدلة لأسفل، واليد المطوقة للظهر، مع استمرار توجيه النظر نحو مشط القدم اليسرى (الناحية العكسية).
- طرح المدافع (الأوي) على البساط من أعلى الظهر فوق المقعدة والمتابعة، وذلك بمسك كُم المدافع (الأوي) عقب الرمي مباشرة.
- يقوم المدافع (الأوي) بأداء السقطة الأمامية الدائرية بالشروط الفنية الصحيحة.



أهم النقاط التعليمية:

- يتم التحرك على البساط بالزحف، وليس برفع القدم عن الأرض.
- وضع القدم اليمنى للمهاجم (التوري) أمام القدم اليمنى للمدافع (الأوكي) والمسافة بينهم قدم واحدة.
- يكون مشطي القدمين على خط واحد أفقيًا.
- يتم التحرك الدائري الخلفي بالقدم اليسرى (١٨٠ درجة).
- تقليل المسافة بين المهاجم والمدافع أثناء الأداء (المسافة قد تكون منعدمة)، بحيث يكون جانب المهاجم ملامسًا لصدر المدافع.
- ثني الركبتين كاملًا لعمل الالتصاق (هانتى).
- حمل المدافع على الظهر فوق المقعدة.
- عدم تحريك المدافع في أي اتجاه أثناء الأداء.
- توجيه النظر إلى مشط القدم اليسرى (الناحية العكسية).
- دوران رأس المدافع للخلف أثناء الأداء لعدم الخوف من السقوط على البساط.

أهم الأخطاء الشائعة:

- نقل القدم للأمام، وليس بالزحف على البساط.
- وضع القدم الأمامية للمهاجم بين قدمي المدافع أو فوق القدم الأمامية للمدافع، أو بعيد عنها.
- الإخلال بالمسكة (كومي-كاتا) قبل تنفيذ إخلال الاتزان للمدافع.
- عدم تنفيذ التحرك الدائري للقدم اليسرى للمهاجم (التوري) للخلف.
- المبالغة في فتح المسافة بين القدمين مما يؤثر على إخلال قاعدة الاتزان للمهاجم.
- انحناء الجذع للأمام أثناء عمل الارتداد بدون ثني الركبتين كاملًا.
- عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر فوق المقعدة.
- استخدام القوة المفرطة أثناء الأداء.
- عدم توجيه النظر للناحية العكسية أثناء الرمي والتخلص.
- الخوف الشديد من قبل المدافع من السقوط على البساط.
- عدم تنفيذ المتابعة للمهاجم بعد عملية الرمي.



**لمزيد من المعرفة عن أداء مهارة أو-جوشي (رمية الخصر الكبرى) في الجودو ، يرجى فتح الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=0ryNzeo3eoc>

**ولمزيد من المعلومات عن مهارة أو-جوشي (رمية الخصر الكبرى) في الجودو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- IJF (2018) Teaching judo in schools. [https://78884ca60822a34fb0e6082-b8fd5551e97bc65e327988b444396.](https://78884ca60822a34fb0e6082-b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019/06/IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A41561023115-15-.pdf)

[ssl.cf3.rackcdn.com/ up/ 2019/ 06/ IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A41561023115-15-.pdf](https://78884ca60822a34fb0e6082-b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019/06/IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A41561023115-15-.pdf)

- Judo Canada program (2017), JUDO AT SCHOOL, [https://www.judocanada.org/ wp-content/ uploads/ 2018/ 04/ depliantUnder9_anglais.pdf](https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantUnder9_anglais.pdf)

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصف السادس من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.BestJudoTechnique.ParamountDev>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitivity.judo>

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصف السادس من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/judo-in-brief/id1116023735?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/judo-training/id1058749522?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/judo-sensei/id1476033498?l=ar>

