

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).
- ممارسة أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة).
- أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني.
- كيفية تحسس نبض القلب.
- كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.
- الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ١٤ - ١٨ سنة.
- دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي.

صفوف التربية البدنية 🏆🕒

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي).
٢. يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة).
٣. يعرف أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني.
٤. يعرف كيفية تحسس نبض القلب.
٥. يعرف كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.
٦. يعرف الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ١٤ - ١٨ سنة.
٧. يعرف دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي.
٨. يقدر قيمة تحمل المسؤولية.

مواصفات نواتج التعلم:

١. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

أ. 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.

قياسها: تقاس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠متر) وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.



مذكرة الطالب/ة

للفصل الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثالث

ب. اللياقة العضلية الهيكلية :

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

• القوة العضلية:



هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي، وتعمل 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 او مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي.

قياسها: 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.

قياسها: تقاس عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مدّ الذراعين أماماً من وضع الجلوس طولاً باستخدام صندوق المرونة.

ج. 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.



قياسه: يستخدم مقياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم للاستدلال على كمية الشحوم الموجودة تحت الجلد التي تعد مؤشراً لنسبة الشحوم فيه. كما يستخدم مؤشر كتلة الجسم كمؤشر للسمنة، بقياس الطول والوزن، بقسمة الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر، ويعد مؤشر كتلة الجسم مناسباً للضرد البالغ بشكل عام إذا تراوح من (٢٠ إلى ٢٤,٩ كجم / ٢م)، أما إذا بلغ من (٢٥ إلى ٢٩,٩ كجم / ٢م) فيشير ذلك إلى زيادة في الوزن، أما إذا زاد عن (٣٠ كجم / ٢م) دل ذلك على وجود بدانة، وإذا كان أعلى من (٤٠ كجم / ٢م) فهذا يعني بدانة مفرطة.

أ / القدرة العضلية :



هي القوة المميزة بالسرعة وتُعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. وتُعرف كذلك بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن مثلما يتم أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب، أو أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح، فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت، ويتم تنميتها من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب، كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

ب / السرعة :

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عامل مهم في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية، ككرة القدم والسلة واليد، والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة 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 (سرعة الاستجابة): ويقصد بها 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.



مذكرة الطالب/ة

للفصل الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثالث

العوامل المؤثرة عليها :

- الأنماط والقياسات الجسمية.
- العمر والجنس.
- الوزن الزائد.
- التعب والإعياء.

تنميتها:

- الوثب في المكان مع تبادل أرجحة الرجلين جانباً أماماً.
- الجري المتعرج.
- الجري مع تغيير الاتجاه.

٣- أهم الإصابات الحرارية :

أ / التشنج الحراري :



هو تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء أثناء وبعد التدريب الشاق في الجو الحار، ومن الملاحظ أن هذه الحالة تحدث للاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية من اللياقة البدنية وسبق لهم التكيف مع مثل هذه الظروف ولكنهم أرهاقوا أنفسهم بشكل ملحوظ مع استخدامهم للأدوية المسهلة وأملاح الصوديوم في غذائهم اليومي، ويمكن تجنب هذه الحالة بشرب كمية كافية من الماء، وزيادة كمية تناول الملح اليومية من خلال الغذاء الاعتيادي قبل عدة أيام من فترة أداء الجهد البدني في الجو الحار.

العلاج:

يساعد في علاج هذه الحالة تمرينات الإطالة السلبية للعضلة المصابة مع تدليكها بالقليل من الثلج، ومن المفضل أيضاً أن يتناول المصاب كمية كبيرة من السوائل الباردة والتي تحتوي على منحللات زيادة على ما يكفي لإرواء العطش، مع مراقبة المصاب بدقة؛ لأن هذه الحالة قد تقود إلى إعياء حراري أو ضربة حرارية.

ب / الإعياء الحراري :

يحدث عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية من التدريب الشاق، كما يحدث للذين يرتدون ملابس واقية تقلل من عملية تبريد الجسم خلال التعرق، هذه الحالة وظيفية ولا ترتبط بخلل في عمل أي عضو من أعضاء الجسم أو أجهزته، ولكن سببها عجز الجهاز الدوري عن تأدية ما هو مطلوب منه، والمصاب بهذه الحالة يعاني من نقص في السوائل خارج الخلايا خاصة في حجم البلازما الناتج عن التعرق المفرط حيث يتجه معظم الدم إلى الأوعية المحيطية، الذي بدوره يقلل من حجم الدم المركزي والضروري للمحافظة على نتاج القلب (صادر القلب).

مذكرة الطالب/ة

للفصل الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثالث

العلاج:

أخذ المصاب مباشرة إلى مكان بارد، وخلع جميع ملابسه الواقية وغير الضرورية، والعمل على تبريد الجسم عن طريق لفافات باردة أو إسفنجية، أو بوضع المصاب أمام مروحة رذاذ، ومن الضروري إعطاء المصاب كمية وفيرة من السوائل تشمل منحللات سائلة بالسرعة الممكنة، كما يجب أن ترفع الرجلين للأعلى لضمان انتظام الدورة الدموية.

ج / الضربة الحرارية :

هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها، ويسبق حدوث هذه الحالة في الغالب فترة طويلة من التدريب الشاق لفرد غير معتاد عليه، أو أثناء التدريب، حيث تأخذ درجة حرارة الجسم في الارتفاع تدريجيا، كما يتسبب قلة حجم بلازما الدم في زيادة نبض القلب ودفعه إلى العمل بجهد أكبر؛ لكي يضخ الدم عبر الجهاز الدوري؛ مما يحمل الجهاز المنظم للحرارة فوق طاقته، وتعجز آليات تبريد الجسم عن التخلص من حرارة الجسم المركزية الآخذة في الارتفاع، وفي هذه الحالة يحدث اضطراب في مركز الحرارة في الجسم (الهيبيوثالامس) وتتعطل جميع آليات التحكم في الحرارة بما فيها غدد التعرق ليقوم استمرارية فقدان الماء ويتسبب في زيادة الحرارة ويصبح الجلد حارا وجافا. ومع استمرار الحرارة في الارتفاع، ربما يحدث ضرر دائم للدماغ.

العلاج:

بعد الاتصال بالإسعاف مباشرة، يتم نقل المصاب إلى مكان بارد وخلع جميع الملابس غير الضرورية، والعمل على تبريد الجسم بغمره في ماء مثلج، وفي حال عدم توفر ذلك يمكن لف المصاب ببطانة مبللة بالماء البارد أو تعريضه إلى مروحة ووضع قطع من الثلج المجروش على الرقبة والإبط. كما يجب قياس درجة الحرارة كل عشر دقائق، وملاحظة أن درجة حرارة الجسم المركزية يجب ألا تقل عن (٣٨) درجة مئوية وذلك تفاديا لانخفاض الحرارة أكثر من اللازم.

٤- كيفية تحسس نبض القلب:



يتم قياس نبض القلب عن طريق السماع الطيبة، أو عن طريق التحسس. وسيتم التركيز هنا على طريقة التحسس؛ لأنها الأقرب إلى التطبيق وأسهل في الاستيعاب، والتي يمكن التعرف عليها عن طريق الأماكن التالية: الشريان الكعبري (الرسغ)، والشريان السباتي (الرقبة)، ويتم قياس نبض القلب عن طريق التحسس باتباع الخطوات الآتية عند الرغبة في قياس نبض القلب بطريقة التحسس:

- استخدم طرف إصبعي الأوسط والسبابة، ولا تستخدم الإبهام، لأن له نبضا خاصا به، ويمكن أن ينتج عنه قراءة خاطئة.

مذكرة الطالب/ة

ويؤدي إلى المتوسط

الفصل الدراسي الثالث

- لا تستخدم ضغطا كبيرا عند تحسس مكان الشريان السباتي؛ لأن ذلك يستثير مستقبلات الضغط ويؤدي إلى المتوسط
- فعل يقلل من نبض القلب.
- تشغيل ساعة الإيقاف متزامنة مع أول نبضة وتحتسب هذه النبضة كصفر.
- والعد لفترات من: (٦، ١٠، ٢٠، ٣٠، ٦٠ ثانية).
- استخدام فترة زمنية قليلة (٦ أو ١٠ ث) لقياس نبض القلب أثناء النشاط البدني أو بعده مباشرة.

ويتراوح نبض الإنسان العادي ما بين (٦٠-٨٠ نبضة / دقيقة) للرجال البالغين وبزيادة من (٧-١٠ نبضات) في الدقيقة للنساء. ويمكن أن يصل نبض القلب للفرد الرياضي ذي اللياقة البدنية العالية إلى ما دون (٢٨-٤٠ نبضة / دقيقة) في الوقت الذي يمكن أن يصل فيه إلى ما فوق (١٠٠ نبضة / دقيقة) للفرد الخامل أو ذي اللياقة البدنية المنخفضة، ومن المفضل قبل قياس النبض في وقت الراحة أن يستريح المضحوص من (١٠-٥ دقائق) سواء بالاستلقاء أو الجلوس، حيث إن هذا الرقم سوف يستخدم في تحديد نبض القلب المستهدف عند النشاط البدني المتوسط الشدة، كما أنه سوف يستخدم في وصفة الجهد البدني.

٥- تقدير ضربات القلب القصوى:

تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصوى عند الرغبة في تحديد مستوى شدة مزاوله النشاط البدني المرغوبة، أبسط هذه الطرائق المعادلة المشهورة وهي: (٢٢٠ - العمر)، وكمثال: عندما يكون عمر الطالب في أول متوسط (١٣ أو ١٤ سنة فإن ذلك يعني أن ضربات قلبه القصوى هي (٢٢٠ - ١٣ = ٢٠٦ ضربة / دقيقة). ويمكن للمعلم أيضا عرض جدول العلاقة بين ضربات القلب القصوى والاستهلاك الأقصى للأكسجين وتحديد ضربات القلب القصوى، مع توضيح مفهوم استهلاك الأكسجين الأقصى للطلاب ببساطة.



مذكرة الطالب/ة

للفصل الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثالث

٦- الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ١٤ - ١٨ سنة :

يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى. وبما أنه لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم فإن الطلاب والطالبات بحاجة إلى التنوع والموازنة بين العناصر الغذائية في أعمار مختلفة لتلبية متطلبات نموهم وهم بحاجة إلى الاهتمام والعناية البالغة بغذائهم للنمو بشكل صحي وسليم، فيما يلي الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية الأساسية:

المجموعة الغذائية	الكمية
الزيوت والدهون	باعتدال عند الحاجة
اللحوم والبقوليات	٢ - ٣ حصص
الحليب ومشتقاته	٣ - ٤ حصص
الفواكه والخضروات	٥ حصص على الأقل
الحبوب والخبز	٦ - ٧ حصص



- الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف إذ أنها تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.

- الحرص على تشجيع الطفل على شرب ٦ - ٨ أكواب من الماء يومياً.

مذكرة الطالب/ة

للفصل الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثالث



٧- دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي:

لتحقيق أفضل النتائج، علينا اتباع نظام غذائي يتلاءم مع ممارسة تدرجاتنا، وذلك لأن المظهر الرشيق والنحيف مع نسبة دهون قليلة، هي نتاج ٣٠٪ من النشاط البدني و٧٠٪ من التغذية الصحية، رغم أن ٣٠٪ تبدو قليلة، إلا أن أهمية النشاط البدني لا تزال مرتفعة، حيث تشير الدراسات إلى أن احتمال الحفاظ على وزن صحيح لفترة زمنية، أقل بكثير من دون ممارسة النشاط البدني.

وظائف الغذاء في الجسم:

١. توفير المصادر الأولية لاستخدامها كمصدر أساسي لإمداد الجسم خاصة العضلات بالطاقة اللازمة للانقباضات والانبساطات الحركية.
٢. تنظيم العمليات اللازمة لتنشيط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم للحفاظ على التوازن الكيميائي والعضلي الداخلي.
٣. توفير المواد الخام لبناء خلايا جديدة في الجسم والمحافظة على إعادة بناء أنسجته، خاصة التالفة منها أثناء النشاط الحركي.
٤. توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم.
٥. توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم.
٦. تعتبر التغذية الجهة الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم.
٧. تفيد التغذية في عملية التكاثر.

٨- تقدير تحمل المسؤولية:

عندما يكون الشخص مسؤولاً عن نفسه، يكون مدركاً بأن ما يحصل في حياته هو نتيجة قراراته، وبالتالي سيصبح أكثر حذراً وحرصاً عند اتخاذ أي قرار، وسيكون حريصاً على أن تتوافق الأمور التي يفعلها في حياته مع الأهداف التي يطمح لتحقيقها، وسيسعى إلى تلافي الأمور السلبية التي قد تؤدي للفشل أو التراجع عن النجاح والوصول للأهداف، وعلى معلمي ومعلمات التربية البدنية تصميم أنشطة تتيح لطلابهم وطالباتهم تحمل المسؤولية والتدرب عليها.



الروابط التعليمية :



القوة العضلية:



المرونة:



القدرة العضلية وقياسها:



اللياقة القلبية التنفسية:



كيفية تحسس نبض القلب:



السرعة وقياسها:



كيفية تقدير ضربات القلب
القصوى:



الرشاقة وقياسها:



الاحتياج اليومي من الحصص
الغذائية لعمر ١٤ - ١٨ سنة:



أهم الإصابات الحرارية أثناء
المجهود البدني ١:



دور التغذية الصحية في تحسين
الأداء الرياضي:



أهم الإصابات الحرارية أثناء
المجهود البدني ٢:



التركيب الجسمي:



أهم الإصابات الحرارية أثناء
المجهود البدني ٣:

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



الوحدة التعليمية الخامسة

كرة اليد



عدد

الحصص

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية

- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية.
- وقفة الاستعداد في الدفاع
- التصويب من مستوى الحوض.
- معرفة مواد قانون كرة اليد التالية: رمية حارس المرمى: المادة (١٢)، الرمية الحرة: المادة (١٣).

صفوف التربية البدنية

مدخل للوحدة 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

نبذة 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..



مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

- يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:
1. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
 2. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية.
 3. أداء وقفة الاستعداد في الدفاع.
 4. يطبق التصويب من مستوى الحوض.
 5. معرفة مواد قانون كرة اليد التالية: رمية حارس المرمى: المادة (١٢)، الرمية الحرة: المادة (١٣).
 6. يتعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

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

٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية:

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





٣- أداء وقفة الاستعداد في الدفاع

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- وقوف اللاعب مع تباعد القدمان، مع تقديم قدم على بُعد ثلاثين سم تقريباً.
- ثني الركبتين قليلاً مع استقامة الجذع وميله للأمام.
- ثني الذراعين قليلاً من مفصلي المرفقين، واليدين في مستوى الصدر.
- النظر موجه إلى المنافس.
- تحركات اللاعب مُطابِقة لتحركات المهاجم.

٤- أداء التصويب من مستوى الحوض:

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- استقبال المهاجم للكرة باليدين، التحرك ناحية الذراع الرامية مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام يعقبها خطوة بالقدم اليسرى (قدم الارتكاز).
- سرعة القيام بأداء الحركة التمهيدية للتصويب التي يدور فيها أعلى الجذع مع وجود انثناء خفيف جهة اليمين ومسك الكرة باليد الرامية.
- أرجحة الذراع خلفاً، ثم تحريكها للأمام للتصويب على الهدف (مع الارتكاز على القدم اليسرى).
- التصويب من مستوى الحوض مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع، مما يمنح التصويبة مزيداً من عنصر المفاجأة، بالرغم من افتقارها لعنصر القوة.

٥- معرفة مواد قانون كرة اليد:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: رمية حارس المرمى: المادة (١٢)، الرمية الحرة: المادة (١٣). مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.



٦- التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة:

يسمى المنافس الذي يُظهر روحًا رياضية سيئة بعد خسارة لعبة أو مسابقة "خاسرًا سيئًا"، كما أن الأشخاص الذين يُظهرون روحًا رياضية سيئة بعد الفوز يُسمون أيضًا "فائزون سيئون". ويتضمن سلوك الخاسر السيء لوم الآخرين على الخسارة وعدم تحمل مسؤولية الأفعال الشخصية التي ساهمت في حدوث الهزيمة والتفاعل مع الخسارة بطريقة غير لائقة وتبرير الهزيمة وسرد الظروف المعاكسة أو غيرها من المشكلات البسيطة التي أدت إلى الهزيمة. ويتصرف الفائز السيء بطريقة سطحية بعد فوزه، مثل الاعتداد بفوزه وإثارة أعصاب المنافسين بالفوز وتقليل درجة تقدير الذات لدى المنافس من خلال تذكره دومًا بمدى "سوء" أدائه بالمقارنة بأدائه (حتى إذا نافس جيدًا). لذا فإن على معلم ومعلمة التربية البدنية مراعاة ذلك أثناء مشاركة طلابهم وطالباتهم في الأنشطة البدنية التنافسية.



الروابط التعليمية :



وقفة الاستعداد في الدفاع:



التصويب من مستوى الحوض:

بعض مواد قانون كرة اليد:



الوحدة التعليمية الثامنة

الريشة الطائرة



النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر المرونة.
- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية.
- مسكة المضرب (مسكة الإبهام).
- وقفة الاستعداد.
- الإرسال الأمامي.
- مواد قانون الريشة الطائرة التالية: اللعب الزوجي: المادة (١١)، أخطاء منطقة الارسال: المادة (١٢).

صفوف التربية البدنية 🏸️👏👍

مدخل للوحدة 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

نبذة عن الاتحاد:

تأسس الاتحاد عام ٢٠١٤، وهو منظومة رياضية ممكنة ذات شخصية اعتبارية ترعاه الدولة وتساعده 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.



مذكرة الطالب/ة

للمصف الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثالث

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:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر المرونة.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية.
٣. يطبقا مسكة المضرب (مسكة الإبهام) بطريقة صحيحة.
٤. يؤديا وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة.
٥. يطبقا الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة.
٦. يعرفا مواد قانون الريشة الطائرة التالية: اللعب الزوجي: المادة (١١)، أخطاء منطقة الارسال: المادة (١٢).
٧. يقدر قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة للريشة الطائرة.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي 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 التعليمية المستهدفة تحقيقها.

٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية:

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



مذكرة الطالب/ة

للصف الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثالث



٣- مسكة المضرب (مسكة الإبهام) بطريقة صحيحة :

المسكة الأمامية : وتؤدي وفق الوصف الآتي :

- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.
- وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
- لفُّ أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
- ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.

المسكة الخلفية : وتؤدي وفق الوصف الآتي :

- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.
- وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
- لفُّ أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
- لفُّ المضرب في حركة دائرية عبر المحور الطولي للمضرب ليصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة اليد.
- ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.

٤- أداء وقفة الاستعداد :

مواصفات الأداء الصحيح :



- اتخاذ وضع الوقوف فتحاً وتكون القدمان باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
- توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً إلى الأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- يتجه النظر للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب.

٥- أداء الإرسال الأمامي :

مواصفات الأداء الصحيح :



- الوقوف في منطقة الإرسال بجوار خط المنتصف، وكتف الذراع الضاربة للخلف، ومسك المضرب برسغ مثني للخارج، ورأس المضرب متجه للخارج والخلف.

مذكرة الطالب/ة

بمستوى متوسط
الفصل الدراسي الثالث

- مسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى بمستوى متوسط
- عمودي مقابل وسط الجسم وفوق القدم اليسرى الموضوعة أماماً.
- أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام على شكل قوس عالٍ لتمر من فوق الشبكة.
- استمرار حركة المضرب للأمام، مع نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.

٦- معرفة بعض مواد قانون الريشة الطائرة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: اللعب الزوجي: المادة (١١)، أخطاء منطقة الارسال: المادة (١٢)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٧- تعزيز قيمة التنافس المحمود:

يعتبر النشاط البدني داخل المدرسة من المناهج الدراسية التي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات، وذلك من خلال التدريب او المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد الفصل الواحد، أو بين الصفوف الدراسية، ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى في أنماط سلوكية متكررة من شأنها المحافظة على تماسك الجماعة، ومن بين هذه العمليات نجد التعاون والتنافس من المكونات الأساسية للتفاعل الاجتماعي، ونظراً للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية، ولمختلف المراحل التعليمية؛ يتضح تأثيرها على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.



الروابط التعليمية :



مسكة المضرب (مسكة الإبهام):



وقفة الاستعداد:



الإرسال الأمامي:

بعض مواد قانون الريشة الطائرة:



الوحدة التعليمية العاشرة

الجمباز الفني



النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية.
- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة.
- الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري.
- الدحرجة الخلفية للمرور لوضع الوقوف على اليدين.
- القفز فتحاً من على طاولة القفز بالطول.
- المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بنواتج الوحدة.

صفوف التربية البدنية 🏆👍👏

مدخل للوحدة التعليمية

تاريخ الجمباز الفني

هي رياضة تتضمن أداء سلاسل من الحركات في أجهزة مختلفة في كل جهاز سلسلة من الحركات المختلفة. يجمع الجمباز بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة. مسابقات الجمباز الفني للرجال تتكون من 6 أجهزة هي البساط الأرضي وحصان الحلق وحصان القفز وحاليا يسمى بطاولة القفز، المتوازي وجهاز العقلة كونا في مجال الجمباز الفني؛ أما مسابقات السيدات تكون في مجالي الجمباز الفني والإيقاعي.

الاتحاد الدولي للجمباز هو الهيئة المشرفة على بطولات الجمباز. 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 للجمباز)، 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 الجمباز. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاتحاد مسؤول عن تحديد أهلية لاعبي ولاعبات الجمباز للمشاركة في الألعاب الأولمبية.

الاتحاد السعودي للجمباز

نبذة عن الاتحاد:

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

عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد العربي للجمباز عام ١٩٨٠م.
- عضوية الاتحاد الدولي للجمباز عام ١٩٨٠م.
- عضوية الاتحاد الآسيوي للجمباز 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 + فردى أجهزة) من ٩ - ١٣ سنة.
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة الشباب والدرجة الأولى (فرق + فردى عام).
- بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فردى عام).
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ) مستوى ثاني (فردى أجهزة + فردى عام).
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ) (فرق + فردى 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 القوة العضلية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة.
٣. يطبقا الدرحة الأمامية الطائرة من الجري.
٤. يطبقا الدرحة الخلفية للمرور لوضع الوقوف على اليدين.
٥. يطبقا القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول.
٦. يعرفا بعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بنواتج الوحدة.
٧. يقدر سمة الشجاعة أثناء المشاركة في النشاط البدني.
٨. يقدر قيمة الاعتذار عن الخطأ أثناء المنافسة في القفز على طاولة القفز.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية:

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

٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة:

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



٣- أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري:

تؤدي وفق الوصف الآتي:

- من الجري ثلاث خطوات القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء الى الاعلى والامام
- المحافظة على الجسم بشكل ممتد ومستقيم واليدين متوازيتين وممتدين للأمام بمحاذاة الرأس.
- عند الهبوط يتم استقبال الأرض باليدين والاستناد اللحظي على اليدين لامتناس كمية الحركة.
- انحناء الرأس للداخل (لتجنب الاستناد على الرأس) وملامسة اعلى الكتفين للأرض ويكون الصدر للداخل للوصول الى مرحلة التكور.
- المحافظة على وضعيه التكور وضم الركبتين باليدين الى الصدر لزيادة سرعة الدوران لاستكمال الحركة للوصول الى وضع الارتكاز على القدمين.
- مد الركبتين والوقوف على القدمين للوصول الى وضع الوقوف الثابت على القدمين.

٤- أداء الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين:

تؤدي وفق الوصف الآتي:



- وضع الكتفين على الأرض يكون بجانب الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين.
- رفع الرجلين عندما يتقارب الجسم الى وضع الرقود.
- مد الجذع ويكون من مفصلي الفخذين وبسرعة.
- المد يكون بدفع مشطي القدمين إلى الأعلى.
- دفع الأرض بالذراعين أثناء مد الجذع للأعلى.
- أثناء مد الذراعين تكون الذقن والرأس بين اليدين والصدر للأمام.

٥- أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول:

تؤدي وفق الوصف الآتي:



- الاقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء.
- الارتقاء واندفاع الجسم طائراً في الهواء والمحافظة على استقامته والذراعان عالياً.
- الارتكاز على الثلث الأخير من طاولة القفز بزاوية لا تقل عن ٤٥ درجة قرب المستوى الأفقي.
- عند وصول الكتفين قرب المستوى العمودي فتح القدمين مع ثني مفصلي الفخذين

مذكرة الطالب/ة

للمنتسبين
الفصل الدراسي الثالث



ودفع طاولة القفز بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين فتحاً قرب الذراعين مع رفع الذراعين مائلاً عالياً.

- عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع قرب نقطة السكون توقف حركة الرجلين وتمد زاويتا مفصلي الفخذين للأعلى.
- تمد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف.

٦- المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بالوحدة:

تؤدي وفق الوصف الآتي:

- الوضع المستقيم: الكتفان، والجذع، والركبتان، والقدمان على استقامة واحدة.
- الوضع المنحني: الركبتان مستقيمتان، والجذع مثني بزاوية (٩٠ درجة).
- الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر، والجذع منحني بشدة.
- المحور الطولي: هو الخط الوهمي المستقيم للجسم الواصل بين منتصف الرأس ماراً بالرقبة والجذع ومركز ثقل الجسم والحوض إلى منتصف القدمين.
- المحور العرضي: هو الخط الوهمي المار بعرض الجسم من الكتف للكتف الآخر.

٧- تعزيز سمة الشجاعة:

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

٨- تقدير قيمة الاعتذار عن الخطأ أثناء المنافسة:

ينبغي على المخطئ أن يسارع في الاعتذار؛ لأن البطء فيه يزيد الهوة بينهما ويغلف القلوب بحجاب يزداد سمكه مع الوقت، كما ينبغي على المعتذر أن يجعل اعتذاره - ما أمكنه - بمثل ما كانت إساءته، ومن زيادة حسن الخلق وسعة الكرم أن يكون الخطأ سراً والاعتذار علناً فهذا دليل على صدر رحب ونفس عالية.

وينبغي على المعتذر إليه أن يقبل الاعتذار العملي ولا يشترط اللفظي، فكثير من الناس من لا يمتلك القدرة على التلطف بالاعتذار ولكنه يأتي بأفعال ليس لها إلا معنى الاعتذار الضمني، فينبغي قبول ذلك منه ومعاونته على نفسه، وعلى معلم ومعلمة التربية البدنية مراعاة ذلك أثناء مشاركة طلابهم و طالباتهن في المنافسة.

الروابط التعليمية :



الدرجة الأمامية الطائرة من
الجري:



الدرجة الخلفية للمرور لوضع
الوقوف على اليدين:



القفز فتحا من على طاولة القفز
بالطول:



المفاهيم الميكانيكية الخاصة
بوحدرة الجمباز:



التربية البدنية و الدفاع عن النفس

مذكرة الطالب/ة

للفصل الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثالث

الجودو

الفصل الثاني

الوحدات التعليمية لرياضة الجودو



وزارة التعليم

Ministry of Education

2024 - 1446

صفوف التربية البدنية



الوحدة الأولى:

إخلال الاتزان في الجودو
(كوزوشي)



مذكرة الطالب/ة

للمستوى الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثالث

الجودو

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 الجودو.
	يصف طريقة تنفيذ إخلال الاتزان الجانبي (الأيمن-والأيسر) في الجودو.
	يصف طريقة تنفيذ إخلال الاتزان الأمامي (الأيمن-الأيسر) في الجودو.
	يصف طريقة تنفيذ إخلال الاتزان الخلفي (الأيمن-الأيسر) في الجودو.
	يذكر المصطلحات الواردة في الوحدة التعليمية باللغة اليابانية.
	يذكر الأخطاء الشائعة في تنفيذ اتجاهات إخلال الاتزان في الجودو.
الانفعالي	يتعاون مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة.
	يُقدّر إنجازات الأبطال السعوديين المبرزين في رياضة الجودو.
الصحي	يُحافظ على ممارسة أنماط حياة صحية نشطة أثناء تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة.



مذكرة الطالب/ة

للمنتصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

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	يُنْفِذ إخلال الاتزان (للأمام-والخلف) وفقاً لمواصفات الأداء.
	يُنْفِذ 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.
	يُقدِّر 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.



مذكرة الطالب/ة

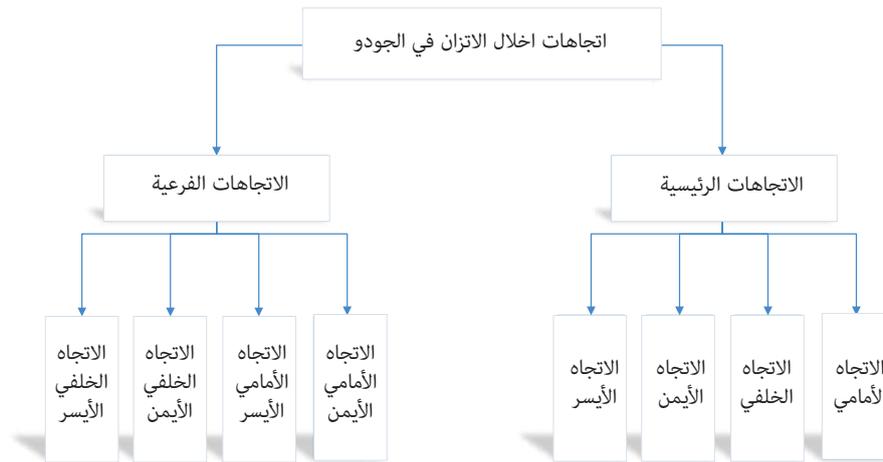
للمصف الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثالث

الجودو

- 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:



مذكرة الطالب/ة

للمصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجدو

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-YOKU-KUZUCHI	إخلال الاتزان الأيمن
هيداري-يوكو-كوزوشي	HEDARI-YOKU-KUZUCHI	إخلال الاتزان الأيسر
كومي-كاتا	KOMI-KATA	المسكات
توري	TORI	المهاجم
أوكي	UKI	المدافع

إجراءات الخبرة التعليمية:

إخلال الاتزان الأمامي (ماي-كوزوشي) في الجدو

مواصفات الأداء المطلوبة:

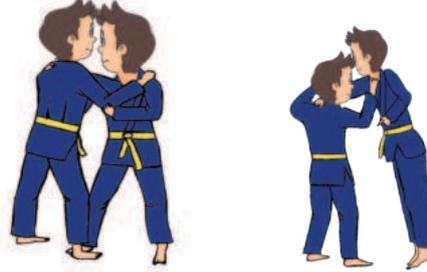
- قبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يقسم المعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم (التوري)، والآخر مدافع (الأوكي):
- يُمسك الطالبان كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
 - يجذب المهاجم (التوري) للمدافع (الأوكي) للأمام ولأعلى.
 - تسحب اليد اليمنى للأمام ولأعلى، واليد اليسرى تسحب للأمام ولأعلى من منطقة المرفق.



مذكرة الطالب/ة

للسف الأول المتوسط
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:

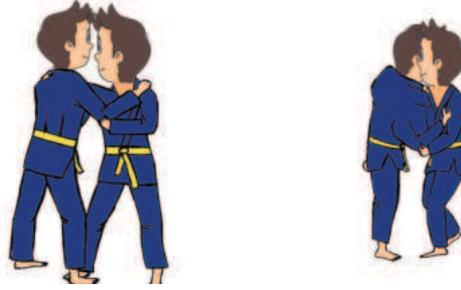
- قبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يقسم المعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم (التوري)، والآخر مدافع (الأوي):



مذكرة الطالب/ة

للسف الأول المتوسط
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

للمصف الأول المتوسط
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.



مذكرة الطالب/ة

للصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجمعة

**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>



مذكرة الطالب/ة

للمصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

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.
	يُقدّر 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.



مذكرة الطالب/ة

للمصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

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:

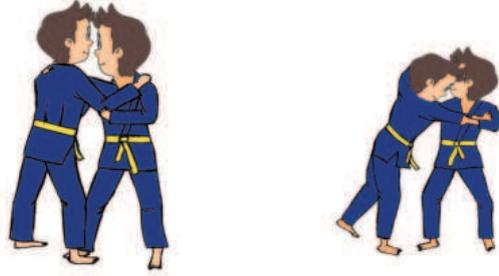
قبل البد في تنفيذ الخبرة التعليمية يُقسّم المُعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم (التوري)، والآخر مدافع (الأوكي):

- 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

للمصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

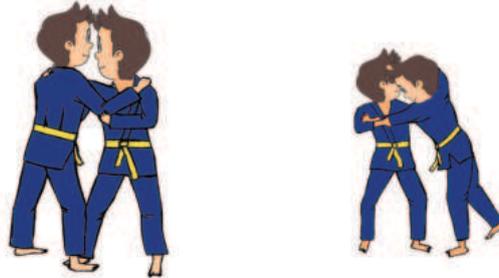


إخلال الاتزان الأمامي الأيسر في الجودو (ماي - هيداري - كوزوشي)

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)



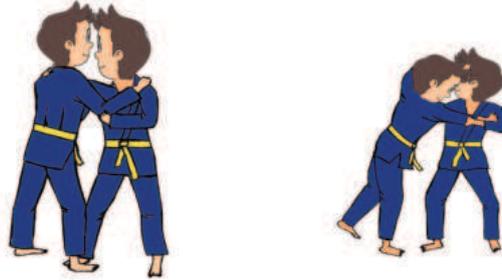
مذكرة الطالب/ة

للسف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

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.



مذكرة الطالب/ة

للمصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

• يضطر الطالب الآخر (المدافع) الوقوف على قدمه اليمنى نتيجة دفع المهاجم له للخلف ولليسار، 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.



مذكرة الطالب/ة

للصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجمعة

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

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

**ولمزيد من المعلومات عن الاتجاهات الفرعية 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>



الوحدة الثانية:

رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي)



مذكرة الطالب/ة

للصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

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.



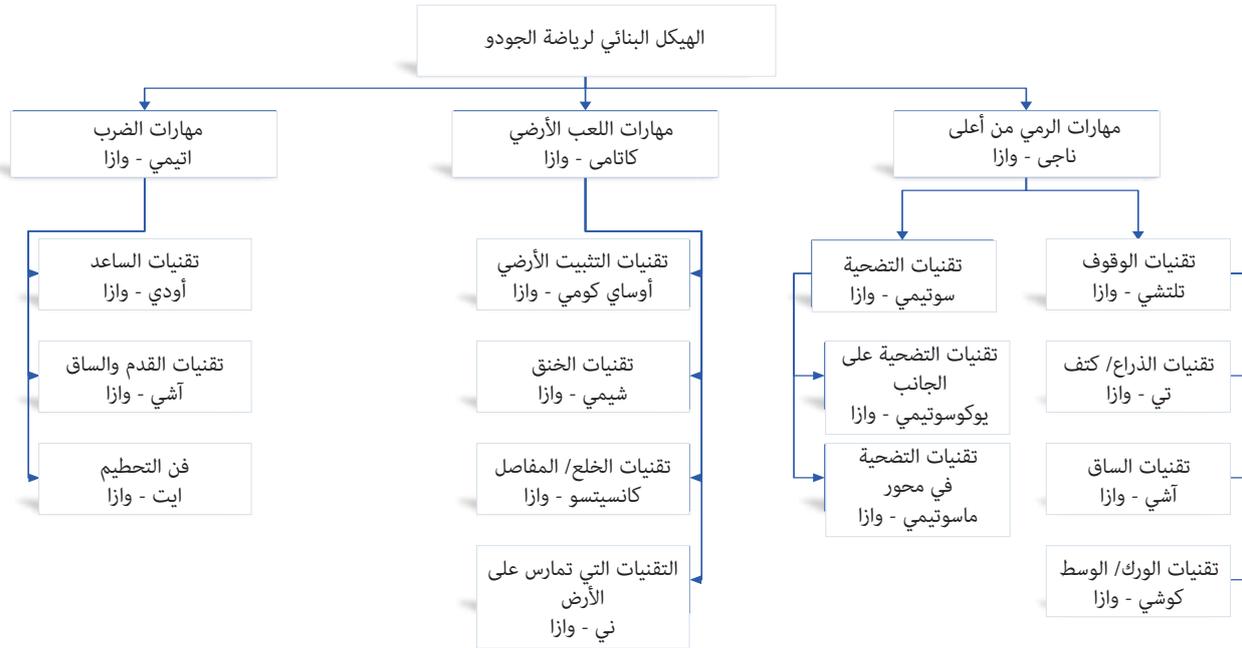
مذكرة الطالب/ة

للمصف الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثالث

الجودو

التقسيم الفني لرياضة الجودو:



مذكرة الطالب/ة

للمصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
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.
	يقدّر أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني عند المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.



مذكرة الطالب/ة

للسف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

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).



مذكرة الطالب/ة

للسف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

- 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.



مذكرة الطالب/ة

للمصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجمادى

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)



مذكرة الطالب/ة

للمصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

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 المبرزين في الجودو من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.



مذكرة الطالب/ة

للمصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجمعة

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.



مذكرة الطالب/ة

للسف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

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 الجودو:

- توجد العديد من القواعد التي لابد من مراعاتها واتباعها عند البدء بممارسة رياضة الجودو، 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 الجودو 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



مذكرة الطالب/ة

للمستوى الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

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 قوت 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):

- يمسك الطالبان كل منهما الآخر بالمسكة العادية (كومي-كاتا).
- يقف الطالب المُهاجم (التوري) مواجهاً الطالب المدافع (الأوكي)، ويمسكاً 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 المدافع (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 الجاكييت (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.



مذكرة الطالب/ة

للمستوى الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجمعة

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 ملاصقًا لصدر المدافع.
- ثني الركبتين كاملًا لعمل الالتصاق (هانتاي).
- 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.



مذكرة الطالب/ة

للمصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

**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.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>

