

الوحدة التعليمية الأولى

الصحة واللياقة البدنية



عدد

الحصص

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

١. ممارسة تدريب بدني يُنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.
٢. ممارسة تدريب بدني يُنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية / السرعة/ الرشاقة) وطرائق قياسها.
٣. الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام.
٤. الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام.
٥. التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني.
٦. أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني.
٧. الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة.
٨. الأنماط الغذائية الصحية.
٩. الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها.

صفوف التربية البدنية ٤

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس تدريباً بدنياً يُنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.
2. يمارس تدريباً بدنياً يُنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرائق قياسها.
3. يتعرفا على الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام.
4. يتعرفا على الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام.
5. يتعزز لديهما إدراك التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني.
6. يدركا أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني.
7. يتعرفا على الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة.
8. يتعرفا على الأنماط الغذائية الصحية.
9. يتعرفا على الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها.

مواصفات نواتج التعلم:

1. 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 (١٢٠٠ متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.

ب. اللياقة العضلية الهيكلية:

تتكون اللياقة العضلية الهيكلية 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 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 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:

تعرف المرونة: بأنها قدرة المفصل على التحرك بحرية مدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد.
قياسها:



تقاس المرونة المفصلية 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 للضد البالغ بشكل عام إذا تراوح من (١٨.٥ 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.



٢. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء:

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 عاملاً مهماً 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:



تعرف الرشاقة: بأنها 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 بتصريف منطقي سليم.

◀ الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.

• العوامل المؤثرة عليها:

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



• تنميتها:

◆ الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً.

◆ الجري المتعرج.

◆ الجري مع تغيير الاتجاه.

٣- الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام:



إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته، أما الجلوس الخاطئ فيؤدي إلى إمكانية التعرض للإصابة ببعض الانحرافات القوامية، التي يمكن تجنبها قبل حدوثها؛ وذلك بالتعود على وضع الجلوس الصحيح باستمرار.

ويتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين: جلوس التربع على الأرض، والجلوس على المقعد.

أ- جلوس التربع على الأرض:

يتم بارتكاز الجسم على المقعدة مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين، مع رفع الرأس والنظر للأمام، والكتفان منخفضين بارتخاء، والظهر مستقيم بدون تصلب، مع وضع اليدين على الركبتين.

ب- الجلوس على المقعد:

يتم بارتكاز الجسم على المقعدة والفضذين على مقعد الجلوس؛ بحيث تشكل الركبتين زاوية قائمة مع الساقين، مع ارتكاز القدمين على الأرض، ويكون الرأس والنظر متجهاً للأمام، والكتفان تسقطان إلى أسفل بارتخاء، والظهر مستقيم بدون تصلب، وملاصق لظهر مقعد الجلوس، وتوضع اليدين بارتخاء بجانب الجسم أو على حافة المكتب.

٤- الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام:



إن رفع الأشياء بطريقة صحيحة يؤدي إلى سلامة القوام، وتجنب تعرضه للإصابة والانحراف، والعكس صحيح؛ فاتخاذ أوضاع خاطئة عند حمل الأشياء يؤدي إلى إمكانية حدوث إصابة مباشرة في منطقة الجذع أو الشعور بالآلام أسفل الظهر على المدى البعيد. ويشمل الوضع الصحيح لرفع الأشياء وحملها: رفع الأشياء من الأرض، وحمل الأشياء في وضع الوقوف.

أ- رفع الأشياء من على الأرض:

يتم رفع الأشياء من على الأرض بمواجهة الشيء من منتصفه، وثني الركبتين بالقدر المناسب في مستوى ارتفاع هذا الشيء مع المحافظة على استقامة الجذع وعدم انحنائه، وبعد القبض على الشيء يتم رفعه بمد مفصلي الركبتين لأعلى والوقوف بالتدرج دون أداء أي حركة فجائية.

ب- حمل الأشياء في وضع الوقوف:

يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء؛ بحيث يكون الشيء المحمول في منتصف الجسم ليتوزع الثقل على الجانبين بالتساوي مع عدم الميل لأي من الجانبين.



٥- التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني:

التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني، وهو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها للمحافظة على درجة حرارته الداخلية في حدود ثابتة ومستقرة. وتنتج العضلات كمية كبيرة من العرق أثناء القيام بمجهود بدني مرتفع الشدة، ويعد التعرق أفضل وسيلة للتخلص من الحرارة، ويرتبط مقدار التعرق عمومًا بدرجة حرارة الجو، والملابس، ومستوى شدة النشاط البدني الممارس.



٦- أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني:

يفقد الجسم مقداراً من السوائل نتيجة التعرق، ويؤدي عدم تعويض هذه السوائل المفقودة أثناء المجهود البدني، خاصة في الجو الحار إلى التعرض للخطر، فنقص تعويض السوائل التي يفقدها الفرد يؤدي إلى خفض قدرة الجسم على التعرق، مما يرفع من درجة الحرارة الداخلية للجسم، الذي يؤدي بدوره إلى حدوث الإصابة الحرارية، ويساهم شرب كميات كافية من السوائل في الحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم، ومن ثم يحافظ على اتزان نسبة السوائل.

٧- الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة:



عند ممارسة النشاط البدني ينبغي مراعاة ملائمة الملابس للأجواء المختلفة وحالة الطقس، فخلال الطقس الحار يتم اختيار الملابس الخفيفة الفضفاضة التي تسمح للهواء بأن يتخلل طبقات الملابس وسطح الجلد؛ فيساعد على تبخر العرق وتبريد الجلد، وخلال الطقس البارد يتم اختيار ملابس ثقيلة تجنباً للشعور بالبرد وللمحافظة على حرارة الجسم. ويفضل ارتداء الملابس القطنية اللينة التي تمتص العرق، وتكون ناعمة الملمس على الجسم، وتجنب ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية خاصة التي تكون ملامسة للجلد مباشرة، لعدم قدرتها على امتصاص العرق.

٨- الأنماط الغذائية الصحية:

يجب أن تلبى الأنماط الغذائية الحاجات من حيث الطاقة، وأن توفر مجموعة متنوعة من الأغذية ذات جودة غذائية عالية وأن تكون آمنة للاستهلاك. ومن شأن هذه الأنماط أن تكون معقولة الثمن، وسهلة المنال وملائمة ثقافياً. وتتمتع الأنماط الغذائية الصحية عادة بالميزات التالية:

- الكمية: تتضمن الطاقة الضرورية للاستمرار في الحياة، ودعم النشاط البدني والوصول إلى وزن جسدي صحي.
- التنوع: تضم مجموعة من الأغذية الغنية بالمغذيات الأساسية بما في ذلك الخضار، والفاكهة، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان والأغذية البروتينية الحيوانية والنباتية.
- الجودة: تتضمن المغذيات الكلية والدقيقة اللازمة، ولا يجب أن تضم الأغذية مواداً مضافة غير صحية.
- السلامة: تتضمن الأغذية والمشروبات الآمنة للاستهلاك.

توصي منظمة الصحة العالمية بالمبادئ التالية لوضع أنماط غذائية صحية (للأشخاص البالغين)، بما يحول دون ظهور

سوء التغذية مع أشكاله، والأمراض غير المعدية:

- زيادة استهلاك الفواكه والخضار والبقول، والمكسرات والحبوب الكاملة.
- استهلاك الأغذية حيوانية المنشأ باعتدال، والحد من استهلاك اللحوم المجهزة.
- خفض استهلاك السكر المكرر الذي يضيفه المصنع، أو الطاهي أو المستهلك إلى الأغذية أو المشروبات.
- استخدام الدهون غير المشبعة أو الزيوت النباتية.

٩- الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها:

تتسبب بعض الأطعمة في مشكلات صحية في حالة تناولها بكميات كبيرة، فهناك بعض منها لا ينصح بتناولها يومياً ليس لأنها ضارة بالصحة فحسب، ولكن للحفاظ على نظام غذائي متوازن بالجسم، وفيما يلي نتعرف على الأطعمة التي لا يجب تناولها يومياً:

الأطعمة المعلبة: تكمن المشكلة في المواد المضافة إليها لحفظها وعدم تلفها لفترة طويلة فتجعلها ضارة بالصحة وخاصة عند تناولها بشكل يومي.

الخضروات: لا ينصح بالإكثار من تناول بعض أنواع الخضروات كالملفوف وتكرارها بشكل يومي؛ حيث يمكن أن تتداخل هذه الخضروات مع امتصاص اليود، وقد تتسبب في الإصابة بقصور الغدة الدرقية عند الإكثار من تناولها.

سمك التونة: يحتوي على الزئبق، والإكثار منه يؤدي لأضرار عديدة تصل إلى النوبات القلبية. كما يؤثر سمك التونة على صحة النساء الحوامل والأطفال بشكل سلبي.

اللحوم المصنعة والحيوانية: تسبب اللحوم المصنعة، الكثير من الأمراض، ولذلك لا ينصح بتناولها على الإطلاق. **الفاكهة المجففة:** تعد وجبة خفيفة لزيادة الطاقة سريعاً بالجسم، ولكنها تحتوي على كميات كبيرة من السكر مما يعيق فقدان الوزن.

الصلصات: تحتوي على كميات كبيرة من الدهون غير الصحية، ويمكن أن تصيب الجسم بالتهابات، وتزيد من الشعور بالخمول. ويمكن أن تصل آثارها السلبية للإصابة بمشاكل القلب والأوعية الدموية.

المعجنات: غالباً تكون مصنوعة من الدقيق الأبيض ومضافاً لها كميات كبيرة من السكر؛ مما يسبب زيادة الوزن بصورة كبيرة ويزيد من احتمالية الإصابة بالسمنة، والأمراض المختلفة الناتجة عنها. ويفضل اختيار المصنوعة من الدقيق الأسمر، وتقليل كميات السكر المضافة إليها قدر المستطاع، وعدم تناولها بشكل يومي.

المخللات: يحتاج الجسم إلى الملح ولكن بكميات محدودة؛ حيث إن الإفراط منه يؤدي لزيادة الأملاح في الجسم ويسبب خلل في الغدة الدرقية؛ لذلك يفضل تناول كميات قليلة منها عندما ترغب بتناولها.

العصائر المحلاة: يفضل تناول الفواكه بدون عصرها بدلاً من شرب العصائر الطازجة يومياً في حالة عدم إضافة السكر لها؛ حيث تحتوي العصائر المعلبة على نسبة مرتفعة من السكر مما يسبب ضرراً كبيراً على الصحة، كما تحتوي على المواد الحافظة الضارة بالجسم.



الروابط التعليمية:



الملابس الملائمة لممارسة النشاط
البدني في الأجواء المختلفة:



الأنماط الغذائية الصحيحة:



الأطعمة التي يجب التقليل من
تناولها:



الأوضاع الصحيحة للجلوس
وأهميتها لسلامة القوام:



الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء
وأهميتها لسلامة القوام:



التفسير المبسط لتعرق الجسم
أثناء المجهود البدني:



أهمية تعويض السوائل أثناء
المجهود البدني:

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



الوحدة التعليمية الخامسة

كرة اليد



النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

1. التمير بيد واحدة من مستوى الكتف.
2. استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر.
3. تنطيط الكرة بيد واحدة.
4. مواد قانون كرة اليد التالية: الملعب: المادة (1)، وقت اللعب: المادة (2)، الفريق: المادة (4).

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:

١. بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الناشئين.
٢. بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الشباب.
٣. بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
٤. بطولات النخبة.
٥. كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للناشئين.
٦. كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للشباب.
٧. كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للكبار.
٨. بطولة دوري أندية الدرجة الأولى.
٩. بطولة دوري أندية الدرجة الناشئين.
١٠. الدوري الممتاز 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. يمرر كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف.
 4. استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر.
 5. ينطط كرة اليد بيد واحدة.
 6. يعرف مواد قانون كرة اليد التالية: الملعب: المادة (1)، وقت اللعب: المادة (2)، الفريق: المادة (4).
 7. يستخدم الألفاظ الحسنة في التشجيع أثناء ممارسة النشاط البدني.
 8. يبدي استعداداً لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.

مواصفات نواتج التعلم:

1. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

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

2. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية:

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

3. أداء تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف:

- تنقل اليدين الكرة إلى مستوى الكتف ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية.
- ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.
- تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة إلى الاتجاه (المائل العالي).
- وضع القدم المعاكسة لليد الرامية أماماً، والخطو بالقدم الأخرى.
- دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الأرض.
- ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً، وتوجيه النظر نحو الكرة والزميل أو الزميلة.



٤. استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر:

يعتبر استلام الكرة في أي موقف من مواقف اللعب من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توافرها في اللاعبين.

ويؤدى وفق الوصف الفني التالي:



- من الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى نصف خطوة للأمام.
- مد الذراعين أماماً مع انثناء بسيط في مفصل المرفق، حيث تتواجه اليدين في شكل مثلث مقابل الكرة، مع ارتخاء مناسب في الذراعين، استعداداً لاستلام الكرة على مستوى الصدر.
- يتكون المثلث من إبهام اليدين من الأسفل - أي قاعدة المثلث- وتشكل السبابة في اليدين الضلعين الآخرين.

■ عند لحظة ملامسة الكرة للأصابع يتم امتصاص اندفاع الكرة بتحريك الذراعين للخلف نحو الجذع بعد استقبالها ثم تأمينها بالجذع.

٥. أداء تنطيط كرة اليد بيده واحدة:



- أداء التنطيط بيده واحدة، بمفصل رسغ اليد.
- تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي.
- توضع الكرة أماماً وخارج الرجل المعاكسة لليد المؤدية، وتتحرك باستمرار بين الأرض واليد.
- ترفع الذراع الحرة في وضع انثناء أمام الجسم؛ لتشكل حماية للكرة من اللاعب الآخر وتحفظ التوازن.

٦. معرفة بعض مواد قانون كرة اليد:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الملعب: المادة (١)، وقت اللعب: المادة (٢)، الفريق: المادة (٤)، مع

الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٧. استخدام الألفاظ الحسنة في تشجيع الزملاء والتخاطب معهم أثناء ممارسة النشاط:

يجب على الطالب أو الطالبة أثناء ممارسة النشاط الحرص على اختيار الألفاظ الحسنة عند تشجيع الزملاء أو التخاطب معهم بما يخلق جواً من الألفة بينهم أثناء النشاط، وعدم اختيار الألفاظ التي تكون مسيئة للزميل أو الزميلة وتؤدي إلى تغيير الحالة النفسية له مما يزيد الأمور سوءاً بينهما، ويجب التأكيد عليهما بأن الرياضة تقرب ولا تفرق من خلال بناء علاقات إيجابية بين الممارسين للأنشطة وبناء صداقات جيدة.



الروابط التعليمية :



تنطيط كرة اليد بيد واحدة:



تمرير كرة اليد بيد واحدة من
مستوى الكتف:



استلام الكرة باليدين من مستوى
الصدر:

بعض مواد قانون كرة اليد:



الوحدة التعليمية الثامنة

الريشة الطائرة



عدد

الحصص

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

١. مسك المضرب.
٢. وقفة الاستعداد.
٣. المسكة الأمامية للمضرب.
٤. الإرسال المنخفض.
٥. الضربة الأمامية (بوجه وظهر المضرب).
٦. مواد قانون الريشة الطائرة التالية: الملعب وتجهيزاته: المادة (١)، الريشة: المادة (٢)، المضرب: المادة (٤).

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.

عضوية الاتحاد في المنظمات الإقليمية والدولية:

- 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:

١. دوري الممتاز لفئة الفريق الأول.
٢. دوري الممتاز للشباب.
٣. دوري الممتاز للناشئين.
٤. دوري الممتاز للبراعم.
٥. بطولة المملكة للسيدات لفئة الفريق الأول.
٦. بطولة المملكة للسيدات لفئة الشباب.
٧. بطولة المملكة لفئة الفريق الأول.
٨. 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. يُمسك بالمضرب بطريقة صحيحة.
٤. يقف ووقفه الاستعداد الصحيحة.
٥. يؤدي المسكة الأمامية للمضرب.
٦. يؤدي الإرسال المنخفض.
٧. يؤدي الضربة الأمامية (بوجه وظهر المضرب).
٨. يعرف مواد قانون الريشة الطائرة التالية: الملعب وتجهيزاته: المادة (١)، الريشة: المادة (٢)، المضرب: المادة (٤) ..
٩. يقدر قيمة الحماس المقبول أثناء ممارسة النشاط.

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر المرونة:

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

٣. أداء مسك المضرب:

يُعد مسك المضرب الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة ويوجد عدة أنواع من مسك المضرب (الأمامية، والخلفية، والرافعة) وهنا بعض الفوائد لاستعمال المسكة الجيدة:



■ تعطي قوة أكبر في الضربة الساحقة.

■ السيطرة على ضربات الشبكة والدقة في الإرسال.

■ تمنح دفاع قوي للضربات الساحقة، والاستعداد لضربات الخداع لكلا الجانبين.

٤. أداء وقضة الاستعداد:



■ اتخاذ وضع الوقوف فتحاً، وتكون القدمان باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.

■ توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً للأمام.

■ 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 بدون تصلب، والرأس لأعلى.

٥. أداء المسكة الأمامية:

تستخدم هذه المسكة لضرب الكرات التي تأتي من الجهة المقابلة لليد المسكة للمضرب، وتشتمل مواصفات الأداء

الصحيح على التالي:



■ مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.

■ وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.

■ لف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.

■ ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.

٦. أداء الإرسال المنخفض:

هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة وله عدة قواعد منها:

من الوقوف، أحد القدمين متقدمة على الأخرى وحمل المضرب بإحدى اليدين وحمل الريشة باليد الأخرى.

■ يكون الجزء العلوي من رأس المضرب منخفضاً على أقل جزء من اليد القابضة للمضرب.

■ استمرار مرجحة الذراع للأمام بمداهما الكامل بعد الضرب.

■ ملامسة كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة.

■ عدم تأجيل أو تعطيل الإرسال أكثر من اللازم طالما المتنافسان مستعدان.

■ عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل.

■ أداء الإرسال من المنطقة الخاصة بذلك.





٧. أداء الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب:

أ. أداء الضربة الأمامية بوجه المضرب:

هي ضربة أمامية هجومية، وتتصف بمواصفات الأداء التالي:

- الوقوف الوضع أماماً، وثني ركبة الرجل الأمامية وتوجه قدمها واتجاه الريشة.
- ثني الرجل الحرة "الخلفية" قليلاً، لتعطي دعماً لارتكاز الجسم.
- نقل رأس المضرب خلف رأس اللاعب مع ثني مرفق اليد الضاربة ويكون في مستوى الكتف.
- ثني الذراع الحرة وقربها من الجسم مع ارتخائها.
- يكون وضع الجذع وكتف الذراع الضاربة إلى الخلف قليلاً.
- نقل ثقل الجسم للأمام لحظة ضرب الريشة، مع تحريك الكتف للأمام، وتحريك الذراع الحرة للخلف لإيجاد توازن.

ب. أداء الضربة الأمامية بظهر المضرب:

تؤدي هذه الضربة من وضع القبضة الخلفية، وهي إحدى الضربات الهجومية، وتتصف بمواصفات الأداء التالي:



- الوقوف الوضع أماماً وثني ركبة الرجل الأمامية واتجاه قدمها باتجاه الريشة.
- ثني الرجل الحرة "الخلفية" قليلاً؛ لتعطي دعماً لارتكاز الجسم.
- نقل رأس المضرب في اتجاه الريشة وتكون الذراع متقاطعة مع الجسم.
- لف المضرب من الرسغ لضرب الريشة بالوجه الخارجي له.
- ضرب الريشة لحظة مد الذراع الضاربة في مستوى الكتف.

٨. معرفة بعض مواد قانون الريشة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الملعب وتجهيزاته: المادة (١)، الريشة: المادة (٢)، المضرب: المادة (٤)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٩. تقدير قيمة الحماس المقبول أثناء ممارسة النشاط:

ليس للحماس وزن أو شكل بل هو قوة معنوية، يبث النشاط والعزم في نفس الإنسان، ويدفعه لإنجاز نشاط محدد؛ لتحقيق أهداف يرغبها؛ كما أنه شعور يتولد لدى الإنسان عند إقدامه على عمل شيء يحبه. وهو الوقود الذي يحرك المحرك؛ والقوة الدافعة التي تساعدنا على تحقيق أهدافنا، والطريق المؤدي إلى القوة المشتعلة التي تضجر القدرات غير المحدودة. والحماس المتقدم مع الإصرار الجامح هو ما يحقق النجاح، وهو الذي يحرك حياتنا للأمام ولمزيد من النجاح والتقدم، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تسهم في تنمية الحماس لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة. وألا يؤثر الحماس سلباً على سلوك طلابهم خاصة أثناء مشاركتهم في المنافسة.

الروابط التعليمية :



الإرسال المنخفض:



مسك المضرب:



الضربة الأمامية بوجه وظهره
المضرب:



وقفه الاستعداد:

معرفة بعض مواد قانون الريشة:



المسكة الأمامية:



الوحدة التعليمية العاشرة

الجمباز الفني



النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

١. الدرجة الأمامية المتكورة.
٢. الدرجة الخلفية المتكورة.
٣. الوقوف على الرأس.
٤. أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية.

صفوف التربية البدنية

مدخل للوحدة 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 6 أجهزة هي البساط الأرضي وحصان الحلق وحصان القفز وحالياً 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 23 يوليو 1881م، 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 1921م، 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 1978-1979م 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 1979/78م، حيث أصبحت تقام سنوياً منذ ذلك الحين.

عضوية الاتحاد في المنظمات الإقليمية والدولية:

- عضوية الاتحاد العربي للجيمباز عام 1980م.
- عضوية الاتحاد الدولي للجيمباز عام 1980م.
- عضوية الاتحاد الآسيوي للجيمباز عام 1983م.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي 2024م:

1. بطولة المنطقة التأهيلية للأندية لمرحلة الأشبال (فرق).
2. بطولة المنطقة التأهيلية للأندية لمرحلة الشباب والدرجة الأولى.
3. بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة الأشبال (فرق).
4. بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة البراعم (ب) (فرق).
5. بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة البراعم (أ) (فرق).
6. بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فرق).
7. بطولة أندية المملكة لمرحلة البراعم (أ) مستوى ثاني (فرق).
8. بطولة المملكة للنخبة (فردى عام + فردي أجهزة) من 9 - 13 سنة.
9. بطولة المملكة للأندية لمرحلة الشباب والدرجة الأولى (فرق + فردي عام).
10. بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فردى عام).
11. بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ) مستوى ثاني (فردى أجهزة + فردي عام).
12. بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ) (فرق + فردي عام).
13. بطولة المملكة للأندية لمرحلة الأشبال والشباب والدرجة الأولى (فردى أجهزة).
14. بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ + ب) + ناشئين (فردى أجهزة).
15. 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. يؤدي الدرجة الأمامية المتكورة.
٤. يؤدي الدرجة الخلفية المتكورة.
٥. يقضا على الرأس.
٦. يدركا أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية.
٧. يظهر استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية:

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

٢. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة:

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



٣. أداء الدرجة الأمامية المتكورة:

تبدأ من الوقوف والذراعين عالياً باتساع الصدر، والرأس على استقامة الجذع، وتتم وفق الخطوات التالية:

- ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وثنني الجذع قليلاً للأمام.
- وضع الكفين على الأرض، وثنني الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر، وثنني الجذع كاملاً.
- دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.
- دفع الأرض بالقدمين، ودوران الجسم لمقابلة الظهر على الأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.

مذكرة الطالب/ة

الصف الرابع الابتدائي
الوقوف
الفصل الدراسي الثالث

- متابعة حركة الدوران مع استغلال اندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجنذع للوصول لوضع الوقوف.
- يراعى المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور.
- عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة.

٤. أداء الدرجة الخلفية المتكورة:



تبدأ من وضع الوقوف والذراعين عالياً والرأس على استقامة الجنذع، وتتم وفق الخطوات التالية:

- ثني الركبتين قليلاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وميل الجنذع قليلاً للأمام.
- نقل مركز ثقل الجسم للخلف وثنني الركبتين كاملاً، مع خفض الذراعين بجانب الجسم.
- مقابلة الأرض بالمقعدة مع دوران الذراعين بشكل دائري من جانبي الجسم لأعلى استعداداً لمقابلة الكفين للأرض.
- استمرار دوران الجسم للخلف مع وضع الكفين على الأرض؛ بحيث تشير الأصابع للكتفين، وملامسة الذقن للصدر والكتفين للأرض.
- دفع الأرض بالكفين مع مد الذراعين لمرور الرأس بينهما، واستمرار ملامسة الذقن للصدر.
- مقابلة الأرض بالقدمين والبدء بمد مفصلي الفخذين والجنذع لأعلى، للوصول لوضع الوقوف.

٥. أداء الوقوف على الرأس:



من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر، والأصابع تشير إلى الأمام، يتم الأداء وفق الخطوات التالية:

- وضع مقدمة الرأس على الأرض؛ بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.
- دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجنذع فوق اليدين، ثم مد الجسم والرجلين عالياً ببطء.
- الوصول إلى وضع الوقوف على الرأس والذي يكون فيه الجسم عمودياً على الأرض، والجسم مستقيم، والذراعان مثنيتان بزاوية قائمة.



٦. إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة:

- الوضع المستقيم: الكتفان، والجنذع، والركبتان، والقدمان على استقامة واحدة.
- الوضع المنحني: الركبتان مستقيمتان، والجنذع مثنياً بزاوية (٩٠ درجة).
- الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر، والجنذع منحنيًا بشدة.

٧. إظهار الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني:

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 في طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة.

الروابط التعليمية :



الوقوف على الرأس:



الدحرجة الأمامية المتكورة:



أوضاع الجسم أثناء الحركة:



الدحرجة الخلفية المتكورة:

التربية البدنية و الدفاع عن النفس مذكرة الطالب/ة

الصف الرابع الابتدائي
الفصل الدراسي الثالث
الجودو

الفصل الثاني

الوحدات التعليمية لرياضة الجودو



الوحدة الأولى:

السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي)



مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي) من القرفصاء بطريقة صحيحة. ينفذ السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي) من الوقوف بطريقة صحيحة.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ السقطة الخلفية من القرفصاء في الجودو. يصف طريقة أداء السقطة الخلفية من الوقوف في الجودو. يذكر المصطلح الخاص بالسقطة الخلفية في الجودو.
الانفعالي	يتعاون مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



مواصفات الأداء المطلوبة:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية: 

- السقطة الخلفية من القرفصاء.

- السقطة الخلفية من الوقوف.

المراحل الفنية لتعليم السقطة الخلفية: 

تؤدي السقطة الخلفية في ثلاثة مستويات رئيسية، ومن الناحية الفنية يتم التدرج في تعليمها من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب، ومن العام إلى الخاص؛ ولذلك يتم تعليم السقطة الخلفية من الرقود أولاً، ثم من وضع القرفصاء، ثم من الوقوف، وهو الوضع الابتدائي لتنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي).



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى

الخبرة الأولى: تعليم السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء

المتطلبات السابقة للخبرة:

• السقطة الخلفية من الرقود.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء وفقاً للمواصفات الفنية الصحيحة.
المعرفي	يصف المراحل الفنية لتنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء. يذكر المصطلح الخاص بالسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء باللغة اليابانية.
الانفعالي	يتعاون مع زملاء في تنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



بعض المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
السقطات	UKEMI	أوكيمي
السقطة الخلفية	USHIRO-UKEMI	أوشيرو-أوكيمي

مواصفات الأداء المطلوبة:

- يثني الطالب الركبتين كاملاً، ويرفع الذراعان أماماً للوصول إلى وضع القرفصاء.
- بعد الوصول لوضع القرفصاء مع رفع الذراعان للأمام، يقوم الطالب برفع العقبين عن الأرض والجلوس على مشطي القدمين، مع ثني الرقبة وسحب الذقن على الصدر.



- يقوم الطالب بالميل إلى الخلف للنزول على العقبين، ثم السقوط على البساط بانسيابية، وذلك بلامسة العضلات الكبيرة (عضلات الظهر) للبساط أولاً، ثم ضرب البساط بقوة بالذراعان (براحة اليد) بزاوية (٥٣°).
- أثناء ضرب الذراعان للبساط، يتم سحب الذقن على الرأس حتى لا تصطدم بالبساط، ورفع الرجلين للأعلى بزاوية (٥٤°) مع انثناء خفيف في الركبتين، وفرد مشطي القدمين.

أهم النقاط التعليمية:

- ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعان أماماً للوصول لوضع القرفصاء.
- الميل خلفاً للنزول على البساط على عقبي القدمين حتى ملامسة البساط بالمقعدة، ثم العضلات الكبيرة للظهر.
- ضرب البساط بالذراعان بقوة بزاوية (٥٣°) تقريباً.
- النظر إلى الحزام، والرجلين مرفوعة بزاوية (٥٤°) تقريباً.



أهم الأخطاء الشائعة:

- السقوط على الظهر قبل النزول على المقعدة.
- ملامسة الرأس للبساط.
- فتح زاوية الذراعان عند ضرب البساط بقوة.
- رفع الرجلين بزاوية أعلى من المطلوب ٤٥°.

** لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=UKox9rgjsFo>

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء في الجودو يمكن الرجوع إلى المصادر

التالية:

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

Judo-4-Kids-Program-2018.pdf/10/<https://judovictoria.com.au/wp-content/uploads/2018>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصف الرابع من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على

الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev474745.app435537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Starter.Sports.Judo.Techniques.Moves.Skills>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع من متجر (App Store)، يرجى الدخول على

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: السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من وضع الوقوف

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- أداء السقطة الخلفية من القرفصاء.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من وضع الوقوف وفقاً للمواصفات الفنية الصحيحة.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من وضع الوقوف. يذكر بعض الأخطاء الشائعة عند تنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من وضع الوقوف.
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس أثناء أداء السقطة الخلفية من وضع الوقوف (أوشيرو أوكيمي). يُقدر مسيرة الأبطال السعوديين المُبرزين في الجودو.
الصحي	يُمارس أنشطة بدنية معززة للصحة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

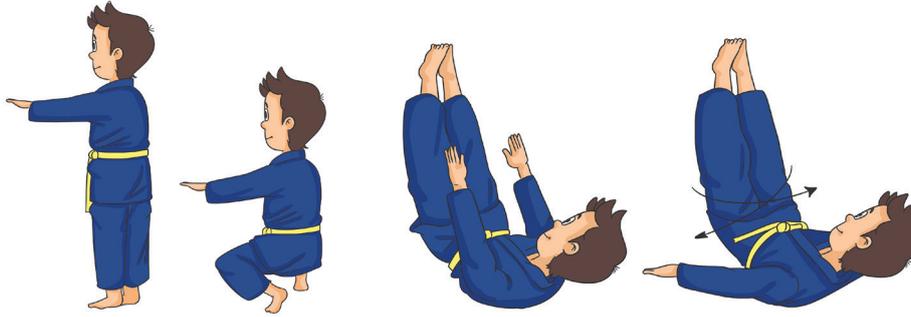


المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

اللغة العربية	اللغة اليابانية	المصطلح
أوكيمي	UKEMI	السقطات
أوشيرو أوكيمي	USHIRO-UKEMI	السقطة الخلفية

مواصفات الأداء:

- من وضع وقوف الذراعان أماماً مع الانثناء الخفيف في الركبتين (الوضع الابتدائي للسقطة الخلفية)، يقوم الطالب بما يلي:
 - ثني الركبتين كاملاً للجلوس على المقعدة.
 - السقوط خلفاً على الظهر لضرب الأرض باليدين مع رفع الرأس والرجلين عالياً بزاوية ٤٥ °.
 - تُشكل اليدين زاوية ٣٥ ° مع الجسم، وهي ثابتة وملامسة للأرض تماماً.
 - رفع الرجلين للأعلى بزاوية (٤٥ °) تقريباً.



أهم النقاط التعليمية:

- الوقوف مع ثني الركبتين قليلاً، ورفع الذراعان أماماً.
- النزول للخلف على البساط بانسيابية.
- السقوط على البساط بعضلات الظهر الكبرى أولاً، ثم الضرب بالذراعان بقوة، بزاوية (٣٥ °) تقريباً.
- سحب الذقن إلى الصدر، والنظر إلى الحزام.
- رفع الرجلين للأعلى بزاوية (٤٥ °) تقريباً.



أهم الأخطاء الشائعة:

- ميل الجذع للأمام أو للخلف أثناء تنفيذ السقطة.
- السقوط على الظهر مباشرة بدون بانسيابية.
- اصطدام الرأس بالبساط.
- فتح الزاوية عند ضرب البساط بالذراعان.
- رفع الرجلين للأعلى بزاوية أكبر من (٤٥°).

**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الوقوف في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=UKox9rgjsFo>

**للاطلاع على المزيد من المعلومات عن السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الوقوف في الجودو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

082b8fd5551e97bc65e327988b444396.-IJF (2018) Teaching judo in schools. <https://78884ca60822a34fb0e6>

pdf.1561023115-15-IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A4/06/ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019

Judo-4-Kids-Program-2018.pdf/10/https://judovictoria.com.au/wp-content/uploads/2018

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصف الرابع من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على

الرابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev474745.app435537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Starter.Sports.Judo.Techniques.Moves.Skills>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع من متجر (App Store)، يرجى الدخول على

الرابط التالية:

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

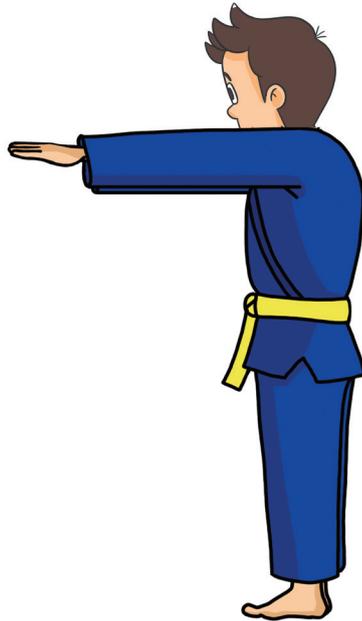
<https://apps.apple.com/sa/app/judo-training/id1058749522?l=ar>

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



الوحدة الثانية:

السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة



مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن: 

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي) من الحركة بطريقة صحيحة.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ السقطة الخلفية من الحركة في الجودو.
الانفعالي	يعتز بالأبطال السعوديين المبرزين في الجودو.
الصحي	يعزز مستوى الوعي الصحي والبيئي نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

خبرة: السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة

المتطلبات السابقة للخبرة:

• السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الوقوف.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة بالطريقة الصحيحة.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة. يذكر المراحل الفنية لتنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة.
الانفعالي	يُقدر مسيرة الأبطال السعوديين المُبرزين في الجودو.
الصحي	يطور اللياقة البدنية المعززة للصحة أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

اللغة العربية	اللغة اليابانية	المصطلح
أوكيمي	UKEMI	السقطات
أوشيرو أوكيمي	USHIRO-UKEMI	السقطة الخلفية
هاجمي	HJIME	ابدأ

مواصفات الأداء المطلوبة:

السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة:

- يقف الطلاب جنباً إلى جنب، مع مراعاة أن تكون المسافة بين كل طالب وزميله مترين تقريباً (مرتبة واحدة من البساط)، في وضع الوقوف الطبيعي مع رفع الذراعان أماماً.
- عند سماع ابدأ من المعلم يقوم الطلاب، في نفس الوقت، بأخذ خطوتين للخلف، ثم النزول خلفاً وأداء السقطة الخلفية، مع مراعاة المواصفات الفنية التي سبق تعليمها. (ينفذ التمرين ١٠ تكرارات)



السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الجري الخفيف:

- يقف الطلاب جنباً إلى جنب، مع مراعاة أن تكون المسافة بين كل طالب وزميله مترين تقريباً (مرتبة واحدة من البساط)، في وضع الوقوف الطبيعي مع رفع الذراعان أماماً.
- عند سماع ابدأ من المعلم يقوم الطالب بالجري الخفيف للأمام، وعند سماع الصافرة يقوم بأداء السقطة الخلفية بالنزول على الظهر وضرب البساط بالذراعان بزاوية (٣٥°)، مع رفع الرجلين عالياً بزاوية (٤٥°) مع انثناء خفيف في الركبتين ومشط القدمين يشير للأعلى، وسحب الرأس إلى الذقن. (ينفذ التمرين ١٠ تكرارات).



أهم النقاط التعليمية:

- البدء بعد سماع كلمة (ابدأ أو «هاجمي») من المعلم.
- المسافة بين الطالب وزميله (م٢) تقريباً.
- مراعاة مواصفات الأداء الصحيح للسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة.
- التحرك للأمام أو للخلف يتم من بداية البساط حتى نهايته أو العكس.

أهم الأخطاء الشائعة:

- التحرك للأمام أو الخلف بالنقل، وليس بزحف الرجلين على البساط.
- عدم مراعاة مواصفات الأداء الصحيح للسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة.
- التقارب بين الطلاب أثناء الأداء، وعدم مراعاة المسافات المطلوبة.
- البدء قبل سماع كلمة (هاجمي) من المعلم.



**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=UKox9rgjsFo>

**للاطلاع على المزيد من المعلومات عن السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة في الجودو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

082b8fd5551e97bc65e327988b444396.-IJF (2018) Teaching judo in schools. <https://78884ca60822a34fb0e6>

<pdf.1561023115-15-IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A4/06/ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019>

<Judo-4-Kids-Program-2018.pdf/10/https://judovictoria.com.au/wp-content/uploads/2018>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصف الرابع من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على

الرابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev474745.app435537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Starter.Sports.Judo.Techniques.Moves.Skills>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع من متجر (App Store)، يرجى الدخول على

الرابط 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:

السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي)



مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ السقطة الجانبية (ميجي-يوكو -أوكيمي) اليمنى واليسرى من الرقود وفقاً للمواصفات الصحيحة. يُنفذ السقطة الجانبية اليسرى (هيداري- يوكو - أوكيمي) من القرفصاء وفقاً للمواصفات الصحيحة.
المعرفي	يصف مراحل أداء السقطة الجانبية (ميجي-يوكو -أوكيمي) اليمنى واليسرى من الرقود. يصف مراحل أداء السقطة الجانبية اليسرى (هيداري- يوكو - أوكيمي) من القرفصاء. يذكر المصطلحات الخاصة بالسقطة الجانبية اليمنى واليسرى في الجودو باللغة اليابانية.
الانفعالي	يُشارك بإيجابية في أنشطة الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.
الصحي	يهتم بدور التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة:

الخبرة الأولى: السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الرقود

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

• السقطة الخلفية من الرقود.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ السقطة الجانبية اليمنى (ميجي-يوكو -أوكيمي) وفقاً للمواصفات الصحيحة. يُنفذ السقطة الجانبية اليسرى (هيداري- يوكو- أوكيمي) وفقاً للمواصفات الصحيحة.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) اليمنى واليسرى من الرقود. يفهم مراحل أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) اليمنى واليسرى من الرقود.
الانفعالي	يُشارك بإيجابية في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.
الصحي	يهتم بدور التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني خلال المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



بعض المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

اللغة العربية	اللغة اليابانية	المصطلح
أوكيمي	UKEMI	السقطات
يوكو - أوكيمي	YOUKO - UKEMI	السقطة الجانبية
ميجي - يوكو - أوكيمي	MEGI - YOUKO - UKEMI	السقطة الجانبية اليمنى
هيداري - يوكو - أوكيمي	HEDERI- YOUKO - UKEMI	السقطة الجانبية اليسرى

السقطة الجانبية اليمنى (ميجي-يوكو -أوكيمي) من الرقود

مواصفات الأداء:

- من وضع الرقود على الظهر يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيمن.
- رفع الرجلين عالياً ثم نزلها على الجانب الأيمن، بحيث تكون القدم اليمنى مفرودة، والقدم اليسرى منثنية.
- تصنع القدم اليمنى مع القدم اليسرى زاوية قائمة.
- عند ملامسة الجسم للبساط الذراع اليمنى تضرب البساط بقوة وتصنع مع الجسم ٣٠ درجة تقريباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام.
- سحب الذقن إلى الصدر.

الخطوات التعليمية للسقطة:

- من وضع الرقود على الظهر والذراعان أماماً، يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيمن وضرب البساط بالرجلين، بحيث تكون القدم الداخلية اليمنى مفرودة والخارجية اليسرى منثنية، والمشطان على البساط مع مسك الحزام باليد اليسرى، وضرب البساط بقوة باليد اليمنى، كما بالشكل التالي:



- من وضع الجلوس الطويل والذراعان أماماً، يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيمن مع ضرب البساط بالذراع اليمنى (بزاوية ٣٥°) والنزول بالرجلين، بحيث تكون القدم الداخلية اليمنى مفرودة والخارجية اليسرى مثنية. (يلاحظ مسك الحزام باليد اليسرى)، كما بالشكل التالي:



السقطة الجانبية اليسرى (هيداري- يوكو- أوكيمي) من الرقود:

✍ مواصفات الأداء:

- من وضع الرقود على الظهر يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيسر.
- رفع الرجلين عالياً ثم نزولها على الجانب الأيسر بحيث تكون القدم اليسرى مفرودة، والقدم اليمنى مثنية.
- تصنع القدم اليسرى مع القدم اليمنى زاوية قائمة.
- عند ملامسة الجسم للبساط اليد اليسرى تضرب البساط بقوة وتصنع مع الجسم (٣٠°) تقريباً، والذراع اليمنى ممسكة بالحزام.
- سحب الذقن إلى الصدر.

✍ الخطوات التعليمية للسقطة:

- من وضع الرقود على الظهر والذراعان أماماً يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيسر والنزول على البساط بالرجلين، بحيث تكون القدم الداخلية اليسرى مفرودة والخارجية اليمنى مثنية، والمشط على البساط مع مسك الحزام باليد اليمنى، وضرب البساط بقوة باليد اليسرى.
- من وضع الجلوس الطويل والذراعان أماماً، يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيسر مع ضرب البساط بالذراع اليسرى بزاوية (٣٥°) والنزول بالرجلين، بحيث تكون القدم الداخلية اليسرى مفرودة والخارجية اليمنى مثنية. (مسك الحزام بالذراع اليمنى).



(يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الأمثل بصورة سريعة)
(في نهاية الدرس يطبق المعلم بعض تمرينات الإطالة والتهديئة)

أهم النقاط التعليمية:

- الدرجة على الجانب الأيمن أو الأيسر مع مرجحة الرجلين معاً للأعلى.
- تكون إحدى الرجلين مفرودة (الداخلية)، والأخرى منثنية (الخارجية).
- زاوية ضرب اليد للبساط تكون (٣٥ °) تقريباً.
- مسك الحزام بأحد اليدين، والنظر إلى الحزام.
- الكتفان في مستوى واحد رأسياً.

أهم الأخطاء الشائعة:

- ارتطام الرأس بالبساط.
- ملامسة كلتا الكتفين للبساط.
- فتح زاوية اليد مع الجسم عند ضرب البساط، وعدم مسك الحزام باليد الأخرى.
- عدم ثني إحدى الرجلين.
- عدم مرجحة الرجلين معاً للأعلى.

**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=pPYT1QZCH4w>

**للاطلاع على المزيد من المعلومات عن السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) في الجودو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

pdf.1561023115-15-IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A4/06/7bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019

[Judo-4-Kids-Program-2018.pdf/10/https://judovictoria.com.au/wp-content/uploads/2018](https://judovictoria.com.au/wp-content/uploads/2018)

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصف الرابع من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على

الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev474745.app435537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Starter.Sports.Judo.Techniques.Moves.Skills>

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



الخبرة الثانية: السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

• أداء السقطة الجانبية من الرقود.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنْفِذ وضع القرفصاء بطريقة صحيحة. يُنْفِذ السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) اليمنى واليسرى من القرفصاء وفقاً للمواصفات الصحيحة.
المعرفي	يصف طريقة أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) اليمنى واليسرى من القرفصاء. يُمَيِّز بين المراحل الفنية السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) اليمنى واليسرى من القرفصاء. يذكر المصطلح الخاص بالسقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) اليمنى واليسرى من القرفصاء باللغة اليابانية.
الانفعالي	يُشارِك بإيجابية في تنفيذ أنشطة الخبرات التعليمية بالوحدة.
الصحي	يُحسِّن معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.



المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

اللغة العربية	اللغة اليابانية	المصطلح
أوكيمي	UKEMI	السقطات
يوكو أوكيمي	YOUKO - UKEMI	السقطة الجانبية
يوكو أوكيمي	MEGI - YOUKO - UKEMI	السقطة الجانبية اليمنى
هيداري - يوكو - أوكيمي	HEDARI - YOUKO - UKEMI	السقطة الجانبية اليسرى

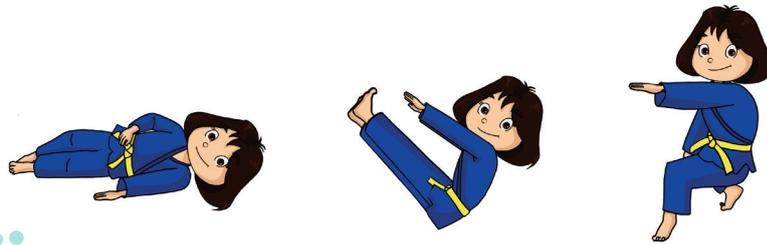
السقطة الجانبية اليمنى (ميجي - يوكو - أوكيمي) من القرفصاء

مواصفات الأداء:

- من وضع القرفصاء الذراع اليمنى جانباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام (الوضع الابتدائي).
- مرجحة القدم اليمنى من أمام القدم اليسرى، مع سحب الذقن إلى الصدر.
- السقوط على الجانب الأيمن مع رفع الرجلين عالياً، ثم نزلها على الجانب الأيمن- الأيسر، بحيث تكون القدم اليمنى مفرودة، واليسرى منثنية.
- تصنع القدم اليمنى مع القدم اليسرى زاوية قائمة.
- تضرب الذراع اليمنى بقوة عند ملامسة الجسم للباط، وتصنع مع الجسم (٣٠°) تقريباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام.
- وضع الكتفين على خط واحد

الخطوات التعليمية للسقطة:

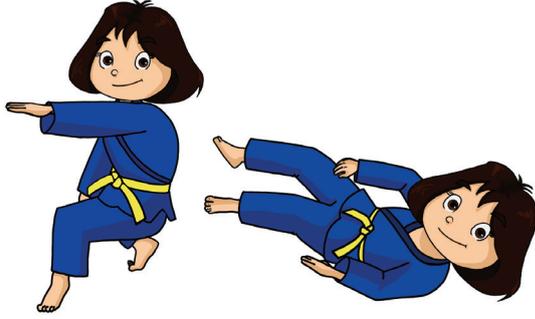
من وضع القرفصاء الذراع اليمنى جانباً واليسرى ممسكة بالحزام يقوم الطالب بمرجحة القدم اليمنى من أمام القدم اليسرى والسقوط على الجانب الأيمن، مع رفع الرجلين معاً ثم نزلها، بحيث تكون القدم الداخلية اليمنى مفرودة والخارجية اليسرى منثنية، والمشط على البساط. مع ضرب البساط بقوة باليد اليمنى، ومسك الحزام باليد اليسرى، كما بالشكل التالي:



السقطة الجانبية اليسرى (هيداري - يوكو - أوكيمي) من القرفصاء

✍ مواصفات الأداء:

- من وضع القرفصاء، اليد اليسرى جانباً، والذراع اليمنى ممسكة بالحزام.
- مرجحة القدم اليسرى من أمام القدم اليمنى، مع سحب الذقن إلى الصدر.
- السقوط على الجانب الأيسر مع رفع الرجلين عالياً، ثم نزولها على الجانب الأيسر، بحيث تكون القدم اليسرى مفرودة والقدم اليمنى منثنية.
- تصنع القدم اليسرى مع القدم اليمنى زاوية قائمة.
- عند ملامسة الجسم للبساط، تضرب اليد اليسرى البساط بقوة، وتصنع مع الجسم (٣٠°) تقريباً، والذراع اليمنى ممسكة بالحزام.
- وضع الكتفين على خط واحد.



✍ الخطوات التعليمية للسقطة:

من وضع القرفصاء اليد اليسرى جانباً والذراع اليمنى ممسكة بالحزام، يقوم الطالب بمرجحة القدم اليسرى من أمام القدم اليمنى والسقوط على الجانب الأيسر، مع رفع الرجلين معاً ثم نزولها، بحيث تكون القدم الداخلية اليسرى مفرودة والخارجية اليمنى منثنية، والملشط على البساط مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥°)، ومسك الحزام باليد اليمنى، كما بالشكل التالي:

✍ أهم النقاط التعليمية:

- ثني الركبتين كاملاً والجلوس على مشطى القدمين للوصول إلى وضع القرفصاء.
- أحد الذراعان جانباً، والأخرى تمسك الحزام.
- المرحجة بالقدم الأمامية من أمام القدم الخلفية تمهيداً للسقوط على الجانب.
- الكتفين على خط واحد رأسياً.
- الرجلان إحداهما مفرودة (الداخلية) والأخرى منثنية (الخارجية).



أهم الأخطاء الشائعة:

- السقوط على الجانب بدون المرجحة بالقدم الأمامية.
- اصطدام الرأس بالبساط.
- ملامسة الكتفين للبساط.
- فتح زاوية اليد مع الجسم عند ضرب البساط، وعدم مسك الحزام باليد الأخرى.
- مد كلتا الرجلين دون ثني إحداهما.

** لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من القرفصاء في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=pPYT1QZCH4w>

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من القرفصاء يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

082b8fd5551e9-IJF (2018) Teaching judo in schools. <https://78884ca60822a34fb0e6>

pdf.1561023115-15-IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A4/06/7bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019

Judo-4-Kids-Program-2018.pdf/10/<https://judovictoria.com.au/wp-content/uploads/2018>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصف الرابع من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على

الرابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev474745.app435537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Starter.Sports.Judo.Techniques.Moves.Skills>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع من متجر (App Store)، يرجى الدخول على

الرابط 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 الرابعة:

السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الوقوف



مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن: 

المجال	الهدف
المهاري	يُنْفِذ السقطة الجانبية اليمنى واليسرى من وضع الوقوف وفقاً للمواصفات الفنية الصحيحة. يُنْفِذ السقطة الجانبية اليمنى واليسرى من الحركة وفقاً للمواصفات الفنية الصحيحة.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ السقطة الجانبية (اليمنى واليسرى) في الجودو من وضع الوقوف. يصف طريقة تنفيذ السقطة الجانبية (اليمنى واليسرى) في الجودو من الحركة. يذكر المراحل الفنية لتنفيذ السقطة الجانبية اليمنى واليسرى من الوقوف في الجودو. يذكر المراحل الفنية لتنفيذ السقطة الجانبية اليمنى واليسرى من الحركة في الجودو. يذكر المصطلح الخاص بالسقطة الجانبية اليمنى واليسرى في الجودو باللغة اليابانية.
الانفعالي	يشعر بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
الصحي	يُعزز ممارسة الأنشطة الرياضية كنمط حياة نشط من خلال المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



أمثلة للخرات التعليمية في الوحدة الرابعة

الخبرة الأولى: السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- السقطة الخلفية من الوقوف.
- السقطة الجانبية من القرفصاء.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى من الوقوف وفقاً للمواصفات الفنية الصحيحة. يُنفذ السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليسرى من الوقوف وفقاً للمواصفات الفنية الصحيحة.
المعرفي	يصف طريقة السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى واليسرى من الوقوف. يفهم المراحل الفنية لتنفيذ السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى واليسرى من الوقوف. يذكر المصطلح الخاص بالسقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى واليسرى من الوقوف باللغة اليابانية.
الانفعالي	يشعر بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.
الصحى	يُعزز ممارسة الأنشطة الرياضية كنمط حياة نشط نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

اللغة العربية	اللغة اليابانية	المصطلح
أوكيمي	UKEMI	السقطات
يوكو أوكيمي	YOUKO -UKEMI	السقطة الجانبية
ميجي - يوكو - أوكيمي	MEGI -YOUKO - UKEMI	السقطة الجانبية اليمنى
هيداري - يوكو - أوكيمي	HEDARI- YOUKO - UKEMI	السقطة الجانبية اليسرى

المراحل الفنية للسقطة الجانبية اليمنى (ميجي - يوكو - أوكيمي) من الوقوف

مواصفات الأداء:

من وضع الوقوف الذراع اليمنى جانباً، واليد اليسرى ممسكة الحزام، يتم تنفيذ ما يلي:

- يأخذ الطالب خطوة للأمام بالقدم اليسرى مع رفع الذراع اليمنى جانباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام.
- مرجحة الذراع اليمنى مع القدم اليمنى للجانب الأيسر، وثني الركبة اليسرى قليلاً.
- السقوط على البساط للجانب الأيمن، مع ضرب البساط بالذراع اليمنى بقوة.
- النزول بالقدمين معاً بحيث تكون القدم اليمنى (الداخلية) مفرودة، والقدم اليسرى (الخارجية) منثنية.
- تصنع القدم اليمنى مع القدم اليسرى زاوية قائمة.
- عند ملامسة الجسم للبساط تضرب الذراع اليمنى البساط بقوة، ويصنع مع الجسم زاوية قدرها ٣٠° تقريباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام، والنظر إلى حزام البدلة.
- وضع الكتفين على خط واحد

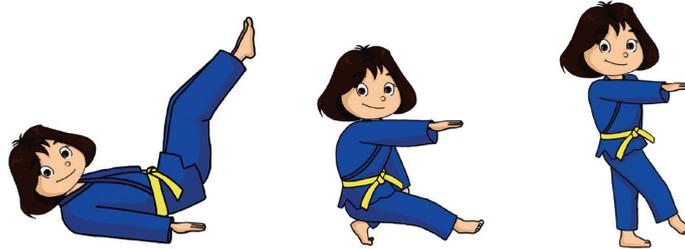
الخطوات التعليمية للسقطة الجانبية اليمنى (ميجي - يوكو - أوكيمي) من الوقوف

يتم تعليم السقطة الجانبية اليمنى (ميجي - يوكو - أوكيمي) من الوقوف وفقاً للخطوات التالية:

- من وضع الوقوف والذراع اليمنى جانباً واليد اليسرى ممسكة بالحزام، يقوم الطالب بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى (الوضع الابتدائي للسقطة).
- مرجحة الرجل اليمنى والذراع اليمنى من أمام الرجل اليسرى.
- السقوط على الجانب الأيمن، مع ضرب البساط بقوة بالذراع اليمنى بزاوية ٣٥°.



- النزول بكلتا الرجلين على البساط، بحيث تكون الرجل اليمنى (الداخلية) مفرودة، واليسرى (الخارجية) منثنية، مع سحب الرأس إلى الذقن.



المراحل الفنية للسقطة الجانبية اليسرى (هيداري - يوكو - أوكيمي) من الوقوف
مواصفات الأداء:

- من وضع الوقوف اليد اليسرى جانباً، واليد اليمنى ممسكة الحزام، يتم الآتي:
- يأخذ الطالب خطوة للأمام بالقدم اليمنى مع المحافظة على توازن الجسم (الوضع الابتدائي).
- مرجحة الذراع الأيسر والقدم اليسرى للجانب الأيمن، مع ثني الركبة اليمنى قليلاً.
- السقوط على البساط بالجانب الأيسر، مع ضرب البساط بالذراع الأيسر بقوة.
- النزول بالقدمين معاً بحيث تكون القدم اليسرى (الداخلية) مفرودة، والقدم اليمنى (الخارجية) منثنية.
- تصنع القدم اليسرى مع القدم اليمنى زاوية قائمة.
- عند ملامسة الجسم للبساط تضرب الذراع اليسرى البساط بقوة، وتصنع مع الجسم زاوية قدرها 30° تقريباً، واليد اليمنى ممسكة بالحزام، والنظر على حزام البدلة.
- وضع الكتفين على خط واحد.

الخطوات التعليمية للسقطة الجانبية اليسرى (هيداري - يوكو - أوكيمي) من الوقوف

يتم تعليم السقطة الجانبية اليسرى (هيداري - يوكو - أوكيمي) من الوقوف وفقاً للخطوات التالية:

- من وضع الوقوف الذراع اليسرى جانباً، واليد اليمنى ممسكة بالحزام يقوم الطالب بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليمنى (الوضع الابتدائي للسقطة).
- مرجحة الرجل اليسرى والذراع اليسرى من أمام الرجل اليمنى.
- السقوط على الجانب الأيسر، مع ضرب البساط بقوة بالذراع اليمنى بزاوية 35° .



- النزول على البساط بكلتا الرجلين، بحيث تكون الرجل اليسرى (الداخلية) مفرودة، واليمنى (الخارجية) مثنية، مع سحب الرأس إلى الذقن.

أهم النقاط التعليمية:

- مرحلة الرجل الأمامية، والذراع الجانبية للجانب قبل السقوط على البساط.
- الوضع الابتدائي للسقطة الجانبية (أحد القدمين للأمام، وأحد الذراعان جانباً واليد الأخرى ممسكة بالحزام).
- تكون الكتفان على خط واحد رأسياً. - تكون إحدى الرجلين مفرودة (الداخلية)، والأخرى مثنية (الخارجية).

أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم مرحلة الرجل الأمامية والذراع الجانبية قبل أداء السقطة.
- السقوط على الظهر وليس على الجانب.
- اصطدام الرأس بالبساط أثناء تنفيذ السقطة الجانبية.
- التصاق الرجلين ببعضهما بعد تنفيذ السقطة الجانبية.
- ترك الذراع الممسكة بالحزام.
- كلا الكتفين ملامسان للبساط.

**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكمي) من الوقوف في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=pPYT1QZCH4w>

**للاطلاع على المزيد من المعلومات عن السقطة الجانبية (يوكو-أوكمي) من الوقوف يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

082b8fd5551e9-IJF (2018) Teaching judo in schools. <https://78884ca60822a34fb0e6>

pdf.1561023115-15-IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A4/06/7bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019

Judo-4-Kids-/10/<https://judovictoria.com.au/wp-content/uploads/2018>

Program-2018.pdf

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصف الرابع من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على

الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev474745.app435537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Starter.Sports.Judo.Techniques.Moves.Skills>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع من متجر (App Store)، يرجى الدخول على

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: السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الحركة

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الوقوف.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ السقطة الجانبية (يوكو أو كيمي) اليمنى من الحركة بطريقة صحيحة. يُنفذ السقطة الجانبية (يوكو أو كيمي) اليسرى من الحركة بطريقة صحيحة.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) اليمنى من الحركة. يصف طريقة تنفيذ السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) اليسرى من الحركة.
الانفعالي	يشعر بالحماس عند تنفيذ الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.
الصحي	يمارس الأنشطة البدنية المعززة للصحة كنمط حياة نشط نتيجة المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.



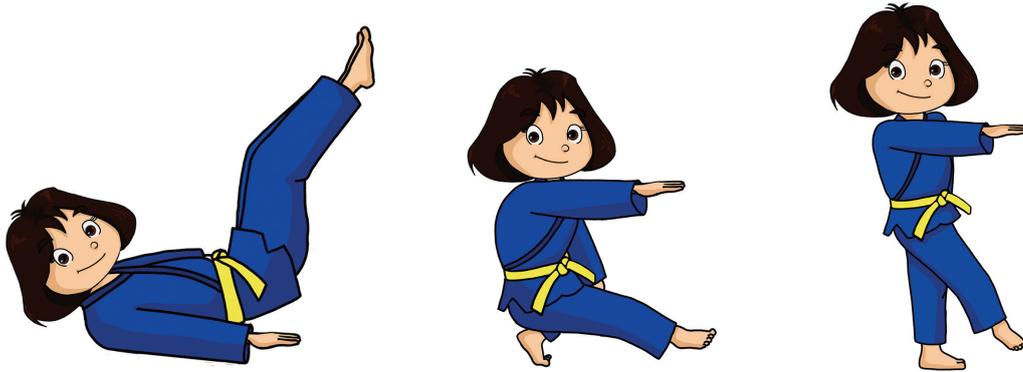
المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

اللغة العربية	اللغة اليابانية	المصطلح
أوكيمي	UKEMI	السقطات
يوكو أوكيمي	YOUKO -UKEMI	السقطة الجانبية
ميجي	MEGI	يمين
هيداري	HEDARE	شمال
شيزن تاي	SHEZEN -TAI	الوقفة الهجومية

إجراءات الخبرة: السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - اليسرى من الحركة

مواصفات الأداء:

- يقف الطلاب جنباً إلى جنب، مع مراعاة أن تكون المسافة بين كل منهم والآخر مترين (مرتبة واحدة) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي).
- عند سماع كلمة (أبدأ) من المعلم يقوم الطلاب، في نفس الوقت، بأخذ خطوتين للجانب (الأيمن أو الأيسر)، ثم النزول للجانب (الأيمن أو الأيسر) وأداء السقطة الجانبية من الوقوف، مع مراعاة المواصفات الفنية لتنفيذ السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى). (يكرر هذا التمرين ١٠ مرات)



ملحوظة:

لأداء السقطة الجانبية اليمنى من الحركة يأخذ الطالب خطوتين إلى الجانب الأيسر، والعكس عند تنفيذ السقطة الجانبية اليسرى من الحركة، حيث يتم أخذ خطوتين للجانب الأيمن.

أهم النقاط التعليمية:

- يكون التحرك الجانبي على البساط بالزحف.
- مراعاة المواصفات الفنية الصحيحة للتحرك للجانب الأيمن - الأيسر.
- مراعاة المواصفات الفنية الصحيحة للسقطة الجانبية من الوقوف.

أهم الأخطاء الشائعة:

- التحرك للأمام أو الخلف بالنقل.
- عدم مراعاة المواصفات الفنية الصحيحة للتحرك للجانب الأيمن - الأيسر.
- تقارب المسافات بين الطلاب أثناء الأداء.
- البدء في تنفيذ الأداء قبل سماع كلمة (هاجيمي) من المعلم.

** لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكمي) من الحركة في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=UKox9rgjsFo>

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن السقطة الجانبية (يوكو-أوكمي) من الحركة يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

082b8fd5551e9-IJF (2018) Teaching judo in schools. <https://78884ca60822a34fb0e6>

pdf.1561023115-15-IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A4/06/7bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019

Judo-4-Kids-GIORGIO/10/<https://judovictoria.com.au/wp-content/uploads/2018>

SOZZI (2016) learning judo, manual of judo, Tokyo <https://www.fmjudo.es/attachments/article/4504/>

Learning_Judo.pdf

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصف الرابع من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على

الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev474745.app435537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Starter.Sports.Judo.Techniques.Moves.Skills>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع من متجر (App Store)، يرجى الدخول على

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>

