



وزارة التعليم  
Ministry of Education



دليل المعلم / المعلمة

# الدفاع عن النفس

المرحلة المتوسطة



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2021 - 1443

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

دليل المعلم / المعلمة الدفاع عن النفس - البرنامج المشترك لتعليم رياضات الدفاع  
عن النفس للمرحلة المتوسطة. / وزارة التعليم. - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢٨٠ ص؛ ٢١ × ٢٥.٥ سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٨-٩٧١-٥

١- الدفاع عن النفس ٢- التعليم المتوسط - السعودية أ.العنوان

١٤٤٣/٧٢

ديوي ٨، ٧٩٦

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٧٢

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٨-٩٧١-٥

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## محتوى الدليل:

٧	المقدمة.....
٩	أهم المصطلحات في الدليل.....
١١	تعليمات الدليل.....
١٢	تعليمات تنفيذ الخبرات التعليمية.....
١٣	تعليمات تقييم الخبرات التعليمية.....
١٨	<b>الفصل الأول: الوحدات التعليمية لرياضة الكاراتيه</b> .....
١٩	الوحدة الأولى: الكاتا الأولى (هيان-شودان) (الجزء الأول والثاني).....
٤٩	الوحدة الثانية: الكاتا الأولى (هيان-شودان) (الجزء الثالث).....
٦٦	الوحدة الثالثة: الكاتا الأولى (هيان-شودان) (الجزء الرابع).....
٨٣	الوحدة الرابعة: تطبيقات الأداء في الكاراتيه (تعزيز نواتج التعلم).....
٩١	<b>الفصل الثاني: الوحدات التعليمية لرياضة الجودو</b> .....
٩٢	الوحدة الأولى: إخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي).....
١٢٠	الوحدة الثانية: رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي).....
١٣٤	الوحدة الثالثة: رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي).....
١٤٩	الوحدة الرابعة: تطبيقات الأداء في الجودو (تعزيز نواتج التعلم).....
١٥٧	<b>الفصل الثالث: الوحدات التعليمية لرياضة التايكوندو</b> .....
١٥٨	الوحدة الأولى: البومسي الأولى (الجزء الأول والثاني).....
١٧٥	الوحدة الثانية: البومسي الأولى (الجزء الثالث).....
١٩٢	الوحدة الثالثة: البومسي الأولى (الجزء الرابع).....
٢١٠	الوحدة الرابعة: تطبيقات الأداء في التايكوندو (تعزيز نواتج التعلم).....
٢١٦	<b>الفصل الرابع: الوحدات التعليمية لرياضة الجوجيتسو</b> .....
٢١٧	الوحدة الأولى: وضع الاعتلاء التام.....



٢٢٩	الوحدة الثانية: وضع الاعتلاء الجانبي (الاعتلاء بالركبة).....
٢٥٠	الوحدة الثالثة: وضع الاعتلاء الخلفي.....
٢٦١	الوحدة الرابعة: تطبيقات الأداء في الجوجيتسو (تعزيز نواتج التعلم) .....
٢٦٧	<b>قائمة المصادر والمراجع</b> .....
٢٧١	<b>ملحقات الدليل</b> .....
٢٧١	ملحق (١): روابط التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس المرحلة المتوسطة .....
٢٧٢	ملحق (٢): الدروس التطبيقية لتعليم رياضات الدفاع عن النفس المرحلة المتوسطة .....





وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

## المقدمة:

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد.. نصت رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ على أن "سعادة المواطنين والمقيمين تأتي على رأس أولوياتنا، وسعادتهم لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، وهنا تكمن أهمية رؤيتنا في بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط صحي، ومحيط يتيح العيش في بيئة إيجابية وجاذبة". ويتجلى ذلك بالاهتمام - من قبل الجهات ذات العلاقة - بمختلف أنواع الرياضات ونشرها بين النشء، حيث أكدت الرؤية على التوجه نحو تحقيق التميز في عدة رياضات على المستويين الإقليمي والعالمي، وتحسين البنية التحتية المتاحة للأنشطة الرياضية. ودعمًا لهذا التوجه، وتحقيقاً لما نصت عليه الرؤية من تحقيق اكتمال للصحة البدنية والنفسية والاجتماعية للمواطنين والمقيمين على حدٍ سواء؛ فقد قررت وزارة التعليم طرح مناهج في رياضات الدفاع عن النفس وتدريبه لطلاب وطالبات المرحلة المتوسطة.

تضمن هذا الدليل أربعة فصول رئيسة، قدم كل فصلٍ منها لرياضة من الرياضات الأربع: الكاراتيه، والجودو، والتايكوندو، والجوجيتسو. إضافةً إلى البناء المنهجي للوحدات التعليمية في هذه الفصول الأربعة وعرصاً لأهدافها، وأساليب التعليم المتبعة فيها، ومواصفات الأداء الفني للخبرات التعليمية الواردة في كل وحدة تعليمية، حيث اشتملت كل وحدة من هذه الوحدات التعليمية على عرض لبعض خبرات التعلم الواردة فيها متضمنة: المتطلبات السابقة للخبرة، وأهدافها، ومكان التنفيذ ومتطلباته، وأهم أساليب التعليم المقترحة للتنفيذ، وإجراءات تنفيذها، وطرق التقدم بها، وأخيراً تقييم الخبرة من الجوانب المهارية والمعرفية والانفعالية والصحية، ومتابعة أولياء الأمور، مع نماذج مقترحة للتقييم، من شأنها أن تعين المعلم والمعلمة في تقييم اكتساب الطلاب لعناصر الخبرة التعليمية.

وتم تذييل الدليل بقائمة المصادر والمراجع التي تم الاستعانة بها في بناء هذا الدليل، وألحق به مجموعة نماذج لدروس تطبيقية في رياضات الدفاع عن النفس المستهدفة في المنهج الدراسي.

نسأل الله أن يعود هذا العمل بالنفع على المعلمين والمعلمات، وأن يجدوا فيه مبتغاهم، من أجل تعليم أمثل لهذه الرياضات، ونشرها بين أبنائنا وبناتنا وإكسابها لهم، لتعود بالفائدة عليهم واكمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، وتحقيقاً لأهداف رؤية هذا الوطن الطموح.



## تنويه

✍️ تيسيراً على المعلمين والمُعلمات في استخدام هذا الدليل فقد اصطلح على ما يلي:

- استخدام كلمة (المُعَلِّم) إشارةً إلى المُعَلِّمِ والمُعَلِّمَةِ..
  - استخدام كلمة (المُعَلِّمُونَ) إشارةً إلى المُعَلِّمِينَ والمُعَلِّمَاتِ.
  - استخدام كلمة (الطَّالِب) إشارةً إلى الطَّالِبِ والطَّالِبَةِ (الوَلَدِ والبِنْتِ).
  - استخدام كلمة (الطُّالِب) إشارةً إلى الطُّالِبِ والطُّالِبَاتِ (البَنِينَ والبَنَاتِ).
- وذلك دون تفضيل أو تمييز في نوع وحجم المحتوى الوارد بالدليل.

## أهم المصطلحات في الدليل:

- **هيان-شودان HEIAN-SHODAN**: هي الكاتا الأولى في سلسلة (كاتات) خمس تحمل اسم (هيان HEIAN)، وهي أول نموذج يتم تدريسه لطلاب الكاراتيه الجدد.
- **شوتو-أوكي SHUTO-UKE**: إحدى المهارات الدفاعية الرئيسية في الكاراتيه، وتعرف بمهارة الصد للخارج بحافة اليد، وهي من المهارات الدفاعية ضد الهجمات الموجهة إلى منطقة المعدة أو الوجه لإبعاده عن الجسم، وتستخدم حافة اليد بحركة مائلة.
- **كوكوتسو-داتشي KUKUTSO-DACHI**: تعرف بوقفة الارتكاز الخلفي، وهي وقفة لصد الهجمات الأمامية مع انحناء ركبة القدم الخلفية للخارج، وتوزيع وزن الجسم على القدم الأمامية بنسبه ٣٠٪ وعلى القدم الخلفية بنسبه ٧٠٪.
- **تسوي-تاتي-مواشي-أوتشي TETTSUI-TATE-MAWASHI-UCHI**: هي ضربة هجومية تعرف بضربة المطرقة، توجهه بأسفل القبضة لمنطقة أعلى الرأس، وتستخدم في الحركة الرابعة من الكاتا الأولى من خلال سحب الرجل اليمنى قليلاً إلى الخلف مع لف اليد بطريقة سريعة (حركة التخلص من مسك ساعد المنافس)، ثم عودة القدم إلى وضع الوقفة الأمامية، مع توجيه الضربة بأسفل القبضة اليمنى في منطقة أعلى الرأس.
- **الصيحة KIAI**: هي صرخة أو صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة، تجمع بين زفير قوي مع انقباض العضلات، خاصة عضلات البطن، حيث يركز الطالب طاقته في نقطة واحدة ويخرجها بأقصى سرعة. وتتألف صيحة الكاراتيه (كياي) من قسمين، هما: «كي» التي تعني «القوة الداخلية» و«آي» التي تعني «اتحاد»، وتعني «اتحاد طاقات الجسم كافة»، وتحتوي الكاتا الأولى (هيان-شودان HEIAN-SHODAN) على صيحتين.
- **كوزوشي KUZUCHI**: يعني إخلال الاتزان في الجودو، وهو أحد أهم الركائز الأساسية في رياضة الجودو، التي تعطي أولوية الفوز بالنقاط للاعب الذي ينوع في استخدامه، كما يضيف ميزة للاعب باستغلال قوة ووزن المنافس لصالحه، ويحتوي على ثماني اتجاهات (أربعة منها اتجاهات رئيسة، والأخرى اتجاهات فرعية).
- **مهارة رمية الكتف (ايبون-سيو-ناجي IPPON-SEO-NAGI)**: إحدى مهارات الرمي من الوقوف في الجودو، التي تقع ضمن مجموعة مهارات الرمي باليدين (TE-WAZA)، وتُعدّ إحدى أكثر المهارات شيوعاً في رياضة الجودو؛ لكونها من الطرق الرئيسية للحصول على ايبون (النقطة الكاملة) وإنهاء المباراة.



- **رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي O-GOSHI):** إحدى مهارات الرمي من الوقوف في الجودو، التي تقع ضمن مجموعة (مهارات الرمي بالوسط GOSHI-WAZA)، وهي من المهارات التي يسهل تعليمها للمبتدئين، وتُعطي اللاعب الثقة بالنفس، لكنها لا تملك فاعلية كبيرة في المباريات.
- **بومسي تاجوك POOMSAE TAEGUK:** هي عبارة عن ثماني مجموعات مختلفة تحمل نفس الاسم (تاجوك TAEGUK) في التايكوندو، ويتم تعليمها للاعبين المبتدئين بالترتيب من البومسي الأولى إلى البومسي الثامنة بحسب تدرج اللاعبين في درجة الحزام من الأبيض وصولاً للحزام الأحمر.
- **البومسي الأولى (تاجوك-ألجن TAEGUK-ILJANG):** هي البومسي أو المستوى الأول ويتكون من ثمانية أشكال تحمل اسم (تاجوك TAEGUK)، كما أنها النموذج الأول الذي يتم تدريسه لطلاب التايكوندو الجدد.
- **الصيحة KIHAP:** هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو، وتستخدم بصورة كبيرة في البومسي لتوليد طاقة أكبر عند توجيه الضربات، وتحتوي البومسي الأولى على صيحة واحدة في نهايتها.
- **مومتونج-ماي MOMTONG-MAKKI:** إحدى المهارات الدفاعية الرئيسة في التايكوندو التي تنفذ في المستوى الأوسط من الجسم «مومتونج»، وتعرف بمهارة الصد من الخارج إلى الداخل بالذراع العكسية، وهي من المهارات الهامة للدفاع ضد الهجوم في محيط منطقة الجذع والبطن لإبعاده خارج الجسم، وتكون فيها الذراع المدافعة عكس الرجل المتقدمة.
- **وضع الاعتلاء التام (FULL MOUNT):** هو وضع السيطرة الهجومية في الجوجيتسو، الذي يسمح للاعب بالسيطرة على المنافس باعتلاء الجزء العلوي من جسمه، ويكون فيه اللاعبان وجهاً لوجه. وهذا الوضع يتيح للمهاجم تنفيذ العديد من مهارات الخنق أو لي المفصل، وإذا تمكن اللاعب من الوصول إلى هذا الوضع خلال المباراة فإنه يحصل على أربعة نقاط فنية، أما إذا تمكن اللاعب المدافع من تعديل وضعه (SWEEP) فإنه يحصل على نقطتين فئيتين.
- **وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT):** هو وضع السيطرة الهجومية في الجوجيتسو الذي يسمح للاعب بالسيطرة على المنافس باعتلاء أحد جانبي الجسم، ويكون اللاعب المهاجم مواجهاً لأحد جانبي اللاعب المدافع، ويمكن للاعب المهاجم من هذا الوضع التحول إلى وضع الاعتلاء التام (FULL MOUNT)، لكنه لا يتيح للاعب المهاجم تنفيذ العديد من المهارات الهجومية.
- **وضع الاعتلاء بالركبة (KNEE MOUNT):** هو وضع السيطرة الهجومية في الجوجيتسو باستخدام الركبة، المعروف أيضاً باسم «الركبة على البطن»، وهو وضع آمن كلياً للمهاجم، وفيه يصعب على المدافع الهروب؛ لأن وزن المهاجم بالكامل يقع عليه عبر ركبة المهاجم، مما يجعل التنفس صعباً، كما يمنح للمهاجم أفضل وضع يتم من خلاله تنفيذ

مهارات القتال الأرضي؛ لذلك فإنه وسيلة ممتازة لمهاجمة المنافس الدفاعي.

- **وضع الاعتلاء الخلفي (BACK MOUNT):** من أهم الأوضاع الأساسية في الجوجيتسو وأكثرها شيوعاً، ويقصد به اعتلاء المنافس والسيطرة عليه من الخلف، سواءً بالسقوط على الجانب أو السقوط على الظهر، وهو وضع يستطيع المهاجم من خلاله التحكم التام في حركة المدافع، وهو من أكثر الأوضاع فعالية إذ تنتهي به الكثير من المباريات من خلال تنفيذ مهارات الخنق، ويستطيع المهاجم منه تنفيذ جميع أوضاع الاعتلاء.

### تعليمات الدليل:

- إن دليل المعلم للدفاع عن النفس تم تنظيمه وفقاً لمصفوفة المدى والتتابع المُدرجة في الإطار العام لتعليم رياضات الدفاع عن النفس لطلاب التعليم العام.
- تم عرض الوحدات التعليمية الخاصة بكل رياضة (الكاراتيه - الجودو - التايكوندو - الجوجيتسو) وما تتضمنه من خبرات تعليمية تباغاً، واحدة تلو الأخرى، لتكامل عناصر المحتوى الخاص بكل منها وتجنب التكرار.
- إن أهداف الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل تعكس أهداف الوحدات التعليمية لكل من رياضات الدفاع عن النفس (الكاراتيه - الجودو - التايكوندو - الجوجيتسو)، وجميعها تحقق الأهداف المرصودة في الإطار العام لتعليم رياضات الدفاع عن النفس.
- إن الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل تمثل نماذج لبعض خبرات تعليم رياضات الدفاع عن النفس، وليست جميع الخبرات، وللمعلمين الاسترشاد بها عند بناء الخبرات الأخرى.
- إن التجهيزات والإمكانات اللازمة لتنفيذ الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل قابلة للتعديل أو التغيير وفقاً لإمكانات البيئة التعليمية وقدرة المعلمين على إدارتها، ومستوى تقدم الطلاب في التعلم المهاري.
- يجب الالتزام بتبسيط المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذا الدليل قدر الإمكان بما يناسب مستوى الطلاب، دون الإخلال بمواصفات التعلم الحركي للدفاع عن النفس.
- ينبغي الحرص على تطبيق أعلى معايير الأمن والسلامة عند تنفيذ الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل، أو ما يتم بناؤه من خبرات تعليمية أخرى، تجنباً للإصابات التي يمكن أن تنجم أثناء التعلم الحركي والتطبيقات العملية.
- إن محتوى الدليل من الوحدات التعليمية والخبرات المكونة لها يمثل الحجم المناسب (كمّاً ونوعاً) لاستيعاب المهارات المُدرجة وتطبيقاتها من قبل الطلاب، وقد تم توجيهه بعناية في نطاق «التعلم الحركي الآمن» دون التطبيقات التنافسية



- التي قد تكون سبباً في وقوع الإصابات البدنية حتى في أدنى أشكالها.
- إن عدد الدروس اللازمة لتنفيذ الخبرات التعليمية هو عدد تقديري وفقاً لخطط تعليم رياضات الدفاع عن النفس، وتتفاوت طبقاً لمستوى اكتساب الطلاب للخبرات التعليمية وتقدمهم فيها، وينبغي على المعلمين تحديد العدد الأنسب من الدروس وتوزيعها في الخطة الدراسية.
- ينبغي على المعلمين تحقيق المتطلبات السابقة للخبرات التعليمية، قبل الشروع في تنفيذ أنشطتها، ويمكن تحقيق ذلك من خلال الأنشطة التمهيديّة.
- إن أساليب التعليم المقترحة للخبرات التعليمية الواردة في الدليل هي تلك التي يمكن للمُعلم استخدامها أو الاختيار من بينها لتنفيذ الخبرة وفقاً لمناسبتها.
- إن إجراءات تنفيذ الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل هي تصورات لمسارات تنفيذ الخبرة التعليمية، لذا فالمُعلمين ليسوا ملزمين باتباعها تماماً، لكن يمكنهم الاستفادة منها بالتعديل عليها أو الإضافة إليها وفقاً لما يرونه مناسباً.
- إن إجراءات التقدم بالخبرة التعليمية الواردة في الدليل هي مقترحات يمكن للمعلمين الاستفادة منها في تعزيز عملية التعليم، وتشمل أنشطة تحسين الخبرة التعليمية أو ممارستها في مواقف متنوعة.
- وأخيراً روعي خلال هذا الدليل أن يكون معززاً لتحقيق الأهداف المشتركة لمنهجي الدفاع عن النفس الواردة في الإطار العام للدفاع عن النفس، وذلك من خلال صياغة بعض الأهداف المعززة للنمو والتطور الحركي لدى الطلاب واكتساب عناصر اللياقة البدنية والحركية، والتي تُحسن بدورها اكتساب الخبرات التعليمية الواردة في الدليل.

## تعليمات تنفيذ الخبرات التعليمية:

- **إن تنفيذ الخبرات التعليمية للدفاع عن النفس المُدرجة في هذا الدليل تقتضي أن يأخذ المُعلم في الاعتبار مجموعة من النقاط الهامة، التي تُعد بمثابة توجيهات لتنفيذ الخبرة التعليمية، لجعلها مناسبة، وهي كالتالي:**
- تنظيم الأدوات وتوزيع المساحات بعناية بين الطلاب في الصالة الرياضية قبل تقديم الخبرة التعليمية.
- التأكد من تطبيق أعلى معايير الأمان في استخدام الأدوات وأغراض الطلاب، ومراعاة مواصفاتها الفنية والصحية.
- زيادة دافعية الطلاب وتحسين مشاركتهم في أنشطة الخبرة التعليمية.



- الحفاظ على مستوى تركيز الطلاب عاليًا، والحد من التملل أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.
- الاهتمام بدمج المفاهيم والتعليمات المعززة للتعلم مع تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.
- استخدام استراتيجيات تعليمية تعزز مشاركة الطلاب ذوي القدرات المتفاوتة في أنشطة الخبرة التعليمية.
- إتاحة الفرص للطلاب للانخراط في مجموعات صغيرة لتنفيذ أنشطة الخبرة، مع التأكيد على منع المنافسات.
- التأكد من كفاية نشاط الإحماء ومناسبته قبل مشاركة الطلاب في أنشطة الخبرة التعليمية.
- عدم حرمان الطلاب من المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية كنهج تأديبي (عقابي).

## تعليمات تقييم الخبرات التعليمية:

إن تقييم الخبرات التعليمية في هذا الدليل هي الإجراءات التي يتم من خلالها التحقق من تعلم المهارات الفنية للدفاع عن النفس، وتتضمن تقييم المجالات المهارية والمعرفية والانفعالية والصحية، وهي كالتالي:

**أ. الجانب المهاري:** هي طريقة تقييم الأداء المهاري للدفاع عن النفس باستخدام النقاط الفنية للأداء من خلال النموذج الذي يتضمن ملحوظات المعلم على تنفيذ الطلاب لأنشطة الخبرة التعليمية ومتابعتها.

**ب. الجانب المعرفي:** هي طريقة تقييم الأهداف المعرفية للخبرة التعليمية، من خلال الأسئلة المطروحة على الطلاب للتأكد من استيعاب المعلومات المرتبطة بتعليم الدفاع عن النفس ومتابعتها.

**ج. الجانب الانفعالي:** هي طريقة تقييم الأهداف الانفعالية (العاطفية) للخبرة التعليمية من خلال ملاحظة سلوك الطلاب باستخدام نموذج متابعة السلوك الانفعالي أثناء أو بعد تطبيق أنشطة الخبرة التعليمية.

**د. الجانب الصحي:** هي طريقة تقييم الأهداف المرتبطة بتعزيز أماط الحياة الصحية والنشطة من خلال نموذج ملاحظة السلوك الصحي للطلاب لرصد الأنشطة المعززة للصحة أثناء أو بعد تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.

**هـ. متابعة أولياء الأمور:** يمكن للمعلم استخدام متابعة أولياء الأمور لتعزيز تعليم الدفاع عن النفس من خلال الردود على الاستفسارات المطلوب متابعتها على البريد الإلكتروني أو عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي لأولياء الأمور في صورة تساؤلات أو استفسارات عن تقدم الطلاب ومدى تحقيق الأهداف. مع إرفاق نموذج للخبرة التعليمية وأهدافها، مما يُعزز متابعة انتقال أثر تعلم الدفاع عن النفس خارج المدرسة.

وقد تم تقييم الخبرات التعليمية الواردة في الدليل من خلال عدد كبير من نماذج الملاحظة والرصد لتقييم الخبرات من جوانبها المختلفة؛ لتكون عوناً للمعلمين في تقييم الخبرات التعليمية ومرشدًا لهم في بناء نماذج تقييم الخبرات الأخرى، وهي كالتالي:



## أولاً: تقييم المجال المهاري للخبرات التعليمية

تم الاعتماد على نماذج ملاحظة الأداء المهاري الواردة في الدليل كمحك لتقييم المجال المهاري للخبرات التعليمية، حيثُ تضمن النموذج وصفاً لمكونات الأداء الفني للمهارات، والتحقق من تنفيذه بالشكل الصحيح خلال فترات مختلفة، فقد يتم ذلك خلال بداية الدرس الأول من تعليم المهارة وفي نهايته، وفي بداية الدرس الثاني وفي نهايته. وفي كل مرة توضع علامة (√) إذا تم ملاحظة الأداء الصحيح، وعلامة (x) إذا تم بشكل خاطئ. وإذا تحقق الأداء الصحيح في أيٍّ من تكرارات المتابعة فلا تكون هناك ثمة حاجة لاستكمال كافة المتابعات المرصودة.

وبعد الانتهاء من عدد المتابعات خلال الوقت المحدد للخبرة التعليمية يُمنح الطالب تقديرًا نهائيًا لأداء الخبرة

### بأكملها، وفق المعيار التالي:

- حقق الهدف: يُمنح تقدير (أ).
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف: يُمنح تقدير (ب).
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف: يُمنح تقدير (ج).
- لم يحقق الهدف: يُمنح تقدير (د).

## ثانياً: تقييم الجانب المعرفي للخبرات التعليمية

تم تقييم اكتساب الطلاب للمعلومات المرتبطة بتعليم الدفاع عن النفس من خلال طرح الأسئلة عن الخبرات التعليمية والإجابة عنها، أو استخدام نماذج تقييم المجال المعرفي التي تتضمن الأسئلة التي يمكن للمعلم طرحها حول المهارة ويطلب من الطلاب الإجابة عنها. كما يمكن للمعلم عرض صور وأشكال توضيحية لأداء الفني الصحيح والخاطئ ويطلب الإجابة عنها بوضع علامة (√) أمام الأداء الصحيح وعلامة (x) أمام الأداء الخاطئ.

### ثالثاً: تقييم الجانب الانفعالي المرتبط بالخبرات التعليمية

تم الاعتماد على نماذج تقييم السلوك الانفعالي المرتبط بالخبرات التعليمية الواردة في الدليل كمحك للتعرف على تحقيق الأهداف الانفعالية لتعليم رياضات الدفاع عن النفس، وذلك من خلال متابعة سلوك الطلاب أثناء تنفيذ الخبرة التعليمية أو بعدها، وخلال أوقات مختلفة.

### رابعاً: تقييم الجانب الصحي المرتبط بالخبرات التعليمية

تم الاعتماد على نماذج تقييم السلوك الصحي المرتبط بالخبرات التعليمية الواردة في الدليل كمحك للتعرف على تحقيق الأهداف المرتبطة بتعزيز أنماط الحياة الصحية والنشطة، وذلك من خلال التحقق من ممارسة الطلاب للأنشطة المعززة للصحة واتباع العادات الصحية السليمة أثناء تنفيذ الخبرة التعليمية للدفاع عن النفس أو بعدها، وخلال أوقات مختلفة.

### خامساً: متابعة أولياء أمور الطلاب

تم الاعتماد على نماذج متابعة أولياء أمور الطلاب كأحد المجالات المكتملة لتقييم اكتساب الطلاب لمهارات الدفاع عن النفس التي يتم تعليمها في المدرسة، وذلك تحقيقاً للأهداف الواردة في الإطار العام لتعليم رياضات الدفاع عن النفس لطلاب التعليم العام في المملكة العربية السعودية، وتأكيداً على أهمية دعم الآباء والأمهات لأبنائهم وانتقال الأثر الإيجابي لتعليم الدفاع عن النفس؛ لتشكيل أنماط حياة صحية نشطة للطلاب، وتعزيزاً للشراكة بين الأسرة والمدرسة.

### سادساً: التقييم الجماعي الشامل للخبرات التعليمية

تم الاعتماد على نماذج التقييم الجماعي الشامل للخبرات التعليمية للدفاع عن النفس الواردة في الدليل كمحك للحكم على اكتساب الطلاب للخبرات في مجالاتها المختلفة. حيث يتم تعبئة النموذج بعد تقييم الطلاب في المجالات السابقة (المهاري - المعرفي - الانفعالي - والصحي - وأولياء الأمور) وفق النماذج السابق إدراجها كلاً على حدة، وفي أوقات مختلفة من تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.

وبعد الانتهاء من المتابعة يمنح كل طالب تقديرًا نهائيًا لمجالات الخبرة التعليمية، وفقاً للمعيار التالي:

- حقق الهدف: يمنح تقدير (أ).
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف: يمنح تقدير (ب).
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف: يمنح تقدير (ج).
- لم يحقق الهدف: يمنح تقدير (د).

وقد تم الإشارة إلى النماذج المستخدمة في تقييم الخبرات التعليمية الواردة بالدليل بالرموز التالية:

النموذج	نموذج ملاحظة الأداء المهاري للخبرة التعليمية	نموذج تقييم المجال المعرفي للخبرة التعليمية	نموذج ملاحظة السلوك الانفعالي للخبرة التعليمية	نموذج ملاحظة السلوك الصحي للخبرة التعليمية	نموذج متابعة أولياء أمور الطلاب	نموذج التقييم الجماعي الشامل في الخبرة التعليمية
الرمز	( أ )	( ب )	( ج )	( د )	( هـ )	( و )



## أهداف تعليم رياضات الدفاع عن النفس

 يُتوقع من الطالب بعد دراسته لرياضات الدفاع عن النفس (الكاراتيه - الجودو - التايكوندو - والجوجيتسو) أن:

- يطبق المهارات الفنية لرياضات (الكاراتيه، الجودو، التايكوندو، والجوجيتسو) المقررة.
- ينفذ الكاتا الأولى في رياضة الكاراتيه، والبومسي الأولى في رياضة التايكوندو المقررة.
- يُرسخ المفاهيم الصحيحة لرياضات (الكاراتيه، الجودو، التايكوندو، والجوجيتسو) المقررة.
- يعي القواعد الدولية لرياضات (الكاراتيه، الجودو، التايكوندو، والجوجيتسو) المقررة.
- يُطور السمات الانفعالية المرتبطة برياضات (الكاراتيه، الجودو، التايكوندو، والجوجيتسو) المقررة.
- يُعزز أممات الحياة النشطة المرتبطة برياضات (الكاراتيه، الجودو، التايكوندو، والجوجيتسو) المقررة.
- يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في رياضات (الكاراتيه، الجودو، التايكوندو، والجوجيتسو) المقررة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

## الفصل الأول:

### الوحدات التعليمية لرياضة الكاراتيه



#### تكريم بطل

خادم الحرمين الشريفين يكرم اللاعب محمد العسيري بوسام الملك عبد العزيز

من الدرجة الثالثة ٢٠١٨م.

## الوحدة الأولى:

### الكاتا الأولى (هيّان-شودان) (الجزء الأول والثاني)



## مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

### أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة التعليمية، أن:

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الوقفات (الهجومية والدفاعية) المكونة للجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان) بالتسلسل الصحيح.
	ينفذ المهارات (الهجومية والدفاعية) المكونة للجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان) بالتسلسل الصحيح.
المعرفي	يتعرف على التصنيف الفني لرياضة الكاراتيه.
	يعي بعض القواعد الدولية لرياضة الكاراتيه.
	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس أثناء مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.
	يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.
الصحي	يمارس أنماط حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.



## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء الجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).</li> <li>• عرض مقاطع وصور لأبطال المملكة المُبرزين في الكاراتيه.</li> </ul>	<p>تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، وهي كالاتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجانب المهاري: الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).</li> <li>• تقييم المجال المعرفي بالسؤال عن بعض مواد القواعد الدولية للكراتيه المقررة، والمعلومات المرتبطة بالخبرة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الوقفات والتسلسل الصحيح وخط سير المهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).</li> <li>• السلوك الانفعالي: تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)، وتقدير الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.</li> <li>• السلوك الصحي: ممارسة أنماط حياة صحية نشطة عند تنفيذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم استخدام الأسلوب الأمري، والأسلوب التدريبي، وأسلوب الاكتشاف الموجه، وأسلوب التطبيق الذاتي بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>

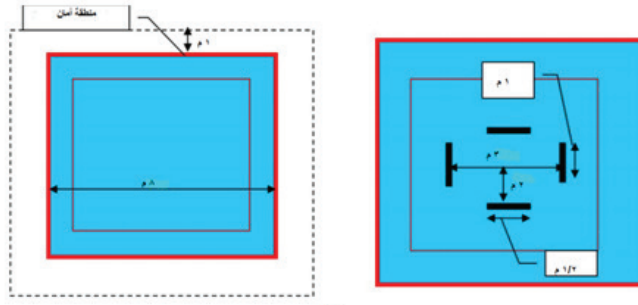


## قواعد اللعب في الكاراتيه:

بعض المواد المختارة من القواعد الدولية للكاراتيه حسب الأهمية للمعلم والطالب)

### المادة (١): منطقة ملعب الكوميتيه

- يجب أن يكون الملعب مستويًا ومسطحًا تمامًا، وخاليًا من أي شيء قد يشكل خطر على المتبارين.
- يجب أن يكون الملعب (البساط) مربع الشكل بمساحة ثمانية أمتار مربعة (تقاس من الخارج)، ولسلامة اللاعبين يجب تحديد الملعب بمترين إضافيين من خارجه من كل جانب من جوانب الملعب. كما يجب ألا يرتفع عن متر واحد كحد أقصى من سطح الأرض. فتكون مساحة الملعب (١٢م) على الأقل من كل جانب كي يشمل الملعب ومنطقة الأمان.
- يجب رسم خط بطول ٥٠ سم وعلى بعد مترين من المنتصف ليكون موقعًا لحكم الساحة.
- يجب رسم خطين متوازيين طول كل منهما (١م) على بعد متر ونصف المتر من المنتصف.
- يجلس قضاة الساحة في منطقة الأمان: واحد وراء كل لاعب، وواحد مقابل حكم الساحة. ويكون لدى كل منهم علم أزرق وآخر أحمر.
- تخصص طاولة للجنة التحكيم تكون خارج منطقة الأمان خلف مكان الحكم.
- تتكون لجنة التحكيم على الأقل من:
  - حكم وسيط مزود بعلم أزرق وآخر أحمر وصافرة.
  - مراقب النقاط المسجلة.
  - ميقاتي.
- يجب توفر لوحة توضح النقاط المحرزة من كل لاعب. على أن تكون النقاط لكل لاعب بلون اللاعب {أزرق وأحمر}.



## المادة (٢): الزي الرسمي

- يجب على المتنافسين ومدربيهم أن يرتدوا الزي الرسمي المحدد.
- يجوز للجنة التحكيم طرد أي إداري أو متنافس لا يتقيد بهذه القواعد.

## الحكام:

- يجب أن يرتدي الحكام والقضاة الزي الرسمي الذي تحدده لجنة الحكام. ويجب لبس هذا الزي في جميع المنافسات والدورات التدريبية.
- يكون الزي الرسمي كالتالي:
- بدلة زرقاء (جاكيت كحلي بحري) ذات صف واحد من الأزوار فضية اللون).
- قميص أبيض بأكمام قصيرة.
- ربطة عنق رسمية تلبس بدون دبوس تثبيت.
- بنطلون رمادي فاتح سادة بدون ثنيات للأعلى بالرُّجُل.
- جوارب سادة بلون أزرق غامق أو أسود وحذاء سهل الخلع لاستعماله على بساط المباراة.
- يجوز للحكّام والقاضيات لبس ربطات الشعر.

## المتنافسون:

- يجب أن يرتدي المتنافسون بدلة كاراتيه بيضاء ليس بها علامات ولا خطوط أو أشرطة تزيين. ويجوز لبس الشعار الوطني أو علم البلد. ويجب أن يلبس الشعار أو العلم في الجانب الأيسر للبدلة وألا يتعدى حجمه الكلي عشرة سنتمترات مربعة (١٠٠ ملم × ١٠٠ ملم).
- يجب أن يكن الحد الأدنى لطول البدلة عند شدها حول الخصر ساتراً للخصد، ولا يزيد على ثلاثة أرباع طول الفخذ. ويجوز للسيدات لبس القميص (T-Shirt) تحت بدلة الكاراتيه.
- يجب ألا يزيد الحد الأقصى لطول أكمام البدلة عن رسغ اليد ولا أقل من نصف طول الساعد. ولا يجوز طي أكمام البدلة (الجاكيت) إلى أعلى.
- يجب أن يكون طول البنطلون كافيًا لتغطية ثلثي الساق على الأقل ولا يجوز طيه إلى أعلى.
- يجب أن يحافظ المتنافسون على نظافة شعرهم وقصه إلى طول لا يعرقل أدائهم لجولة المباراة. ولا يسمح بلبس شريط الرأس (هاشي ماكي). وإذا قرر الحكم أن شعر أي من المتنافسين طويلًا و/أو غير نظيف يجوز له شطب



المتنافس من جولة المباراة. وبالنسبة لمباريات القتال الكوميتيه يمنع استعمال مشابك الشعر وكذلك مثبتات الشعر المعدنية. ويسمح في رياضة الكاتا باستعمال مشبك الشعر.

- يجب أن تكون أظافر المتنافسين قصيرة، ولا يرتدوا أشياء معدنية أو أشياء أخرى قد تجرح منافسيهم. ويجب اعتماد مشابك الأسنان المعدنية من قبل الحكم والطبيب الرسمي. وعلى المتنافس تحمل كامل المسؤولية عن أية إصابة.
- يسمح بلبس واقيات اليدين والساقين، ولا يسمح بلبس الواقيات التي تغطي أمشاط القدمين.
- لا يسمح بلبس النظارات، ويمكن لبس العدسات اللاصقة ولكن على مسؤولية المتنافس.
- يمنع ارتداء الملابس أو الأغراض غير المصرح بها. ويجوز للمتنافسات ارتداء الأغراض الواقية الإضافية المصرح بها مثل واقيات الصدر.
- استعمال الضمادات واللبادات والدعائم بسبب الإصابة يجب أن يُعتمد من قبل الحكم بعد التشاور مع الطبيب.

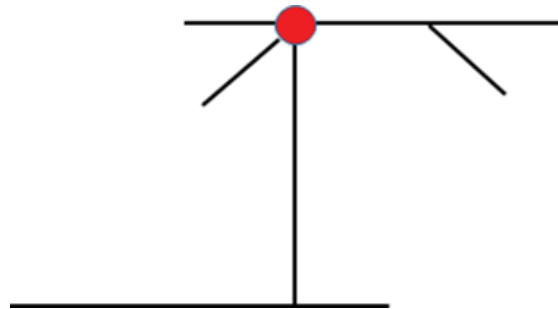
### المادة (٣): طاقم التحكيم

- ينبغي أن يتكون طاقم التحكيم لكل مباراة من حكم واحد (شوشن) وثلاثة قضاة (فوكوشن) وحكم عام (كانسا).
- بالإضافة إلى ذلك، ولتسهيل إدارة المباريات، يتم تعيين عدة مراقبي وقت "ميقاتي" ومعلمين ومدوني سجل ومشرفي مجموع النقاط.

### عدد المهارات وزمن أداء الكاتا الأولى

- عدد مهارات الكاتا الأولى (٢١) حركة.
- زمن أداء الكاتا الأولى (٤٠) ثانية.

### خط سير الكاتا الأولى:



الرسم التخطيطي للكاتا الأولى

## ملحوظة:

تبدأ وتنتهي الكاتا عند نفس النقطة.

الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان) يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى والوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية الآتية:  
أولاً: الوقفات:

• وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي).

ثانياً: المهارات الهجومية:

• مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي).

• مهارة ضربة المطرقة (مواشي-أوتشي-تتسوي).

ثالثاً: المهارات الدفاعية:

• الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي).

الجدول التالي يوضح الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية للجزء الأول من (١-٥) في الكاتا الأولى:

م	الوقفات	المهارات الهجومية والدفاعية
(يوي)	(شيزن-تاي)	-----
١	الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يسار)	الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى
٢	الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يمين)	اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى
٣	الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يمين)	الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى
٤	الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يمين)	ضربة المطرقة (مواشي-أوتشي-تتسوي) بقبضة اليد اليمنى
٥	الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يسار)	اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليسرى

الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

يتضمن الجزء الثاني من الكاتا الأولى والوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية الآتية:

أولاً: الوقفات:

• وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي).



## ثانيًا: المهارات الهجومية:

- لا يوجد.

## ثالثًا: المهارات الدفاعية:

- الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي).
- الصد من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي).

الجدول التالي يوضح الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية للجزء الثاني من (٦ - ٩) في الكاتا الأولى:

م	الوقفات	المهارات الهجومية والدفاعية
٦	الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يسار)	الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى
٧	الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يمين)	الصد من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) بالذراع اليمنى
٨	الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يسار)	الصد من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) بالذراع اليسرى
٩	الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يمين)	الصد من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) بالذراع اليمنى مع أداء الصيحة

## مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

- أداء الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
- أداء الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان).

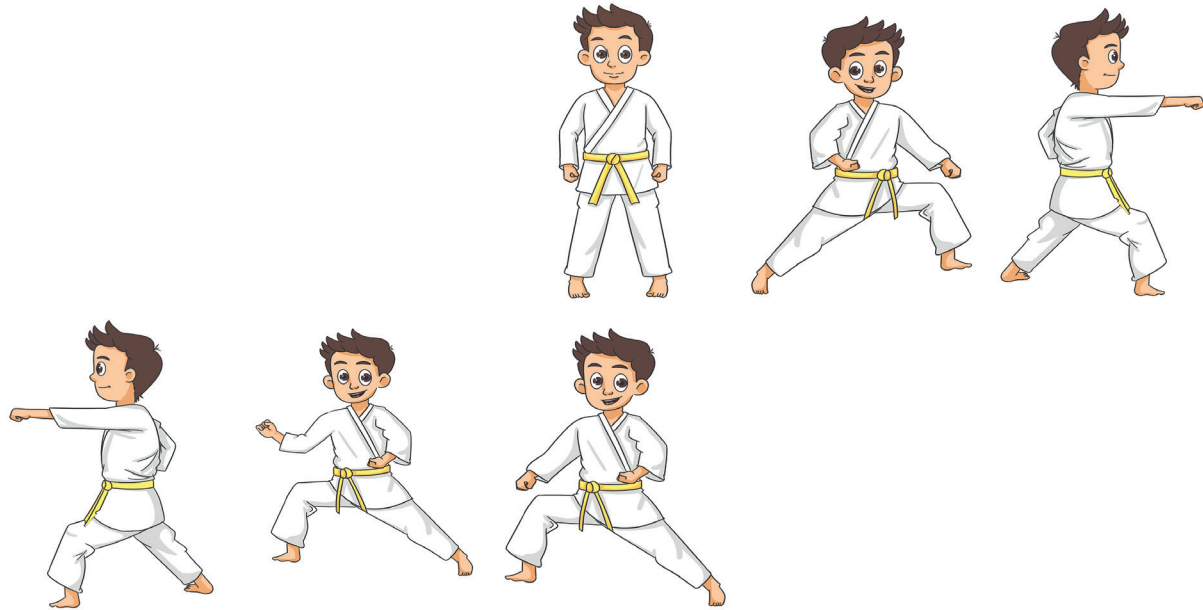
وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

١- الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

يتضمن الأداء الفني لطريقة تنفيذ الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان) للمهارات من (١-٥) الخصائص الواردة

في الجدول التالي:

م	حركة الجسم واتجاهه
-	وقفة الاستعداد (شين-تاي)
١	الدوران جهة اليسار وتحريك القدم اليسرى للأمام للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى.
٢	تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى.
٣	الدوران للخلف ١٨٠ درجة في اتجاه اليمين على القدم اليسرى للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى.
٤	أداء ضربة المطرقة (مواشي-أوتشي-تتسوي) بقبضة اليد اليمنى في نفس الاتجاه والوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مرة أخرى.
٥	تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليسرى.



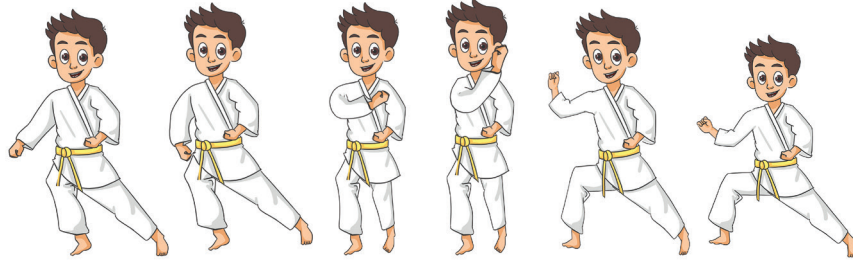
الجزء الأول من الكاتا الأولى



## شرح مواصفات الأداء للجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن-تاي)، بما يلي:

- الدوران جهة اليسار مع رفع قبضة اليد اليسرى بجانب الأذن اليمنى، ووضع الذراع اليمنى بشكل قُطري أمام الجسم وتحريك القدم اليسرى للأمام للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى.
- دفع القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوكي) بالذراع اليمنى.
- الدوران للخلف ١٨٠ درجة في اتجاه اليمين على القدم اليسرى مع رفع قبضة اليد اليمنى بجانب الأذن اليسرى، ووضع الذراع اليسرى بشكل قُطري أمام الجسم للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى.
- أداء ضربة المطرقة (مواشي-أوتشي-تسوي) بقبضة اليد اليمنى والوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مرة أخرى، وذلك وهي كالآتي:



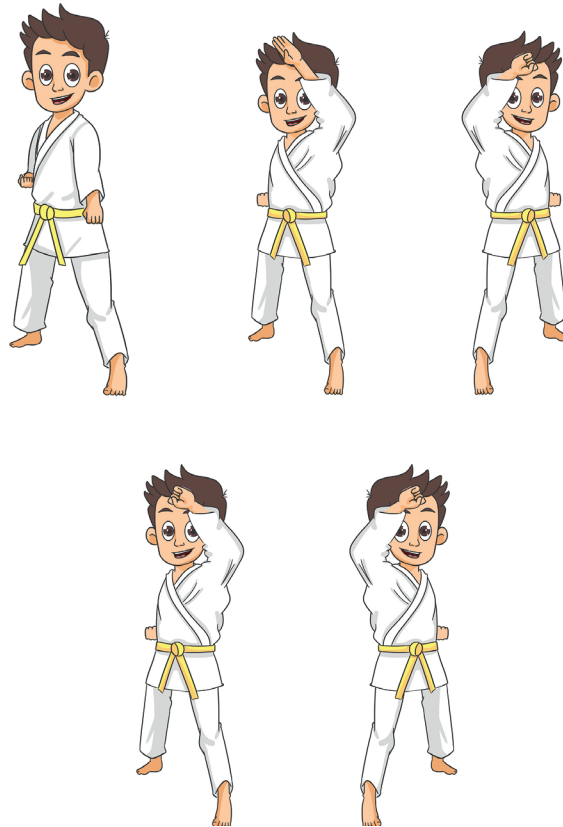
- دفع القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوكي) بالذراع اليسرى.

## ٢- الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

يتضمن الأداء الفني لطريقة تنفيذ الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان) للمهارات من (٦: ٩) الخصائص الواردة في الجدول التالي:



م	حركة الجسم واتجاهه
٦	الدوران جهة اليسار. ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى في وضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء مهارة الدفاع من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى.
٧	تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) بالذراع اليمنى.
٨	تحريك القدم اليسرى خطوة أخرى للأمام في نفس الاتجاه (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) بالذراع اليسرى.
٩	تحريك القدم اليمنى خطوة ثالثة للأمام في نفس الاتجاه (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) بالذراع اليمنى مع أداء الصيحة.



الجزء الثاني من الكاتا الأولى:

شرح مواصفات الأداء للجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

يقوم الطالب من نهاية الجزء الأول للكاتا الأولى، من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوي) بالذراع اليسرى مع وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يسار) بما يلي:

٦. الدوران جهة اليسار، ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى في وضع (زانكتسو-داتشي) مع أداء مهارة الدفاع من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى.

٧. تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) بالذراع اليمنى.

٨. تحريك القدم اليسرى خطوة أخرى للأمام في نفس الاتجاه (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) بالذراع اليسرى.

٩. تحريك القدم اليمنى خطوة ثالثة للأمام في نفس الاتجاه (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) بالذراع اليمنى مع أداء الصحيحة.

## أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى

الخبرة الأولى: الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- التحية من أعلى (رى).
- وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).
- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي).
- الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الوقفات (الهجومية والدفاعية) المكونة للجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان) بالتسلسل الصحيح.
	ينفذ المهارات (الهجومية والدفاعية) المكونة للجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان) بالتسلسل الصحيح.
المعرفي	يصف منطقة ملعب الكوميتيه وفق ما ورد في القواعد الدولية للكاراتيه.
	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
الإنفعالي	يعزز الثقة بالنفس عند تنفيذ الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
	يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.
الصحي	يمارس أمهات حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.



• وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع للجزء الأول من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)، متصلة بجهاز وشاشة عرض.

• أشكال وصور للوقوفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).

#### ✍️ أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التدريبي.
- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- أسلوب التطبيق الذاتي.

#### ✍️ أهم النقاط التعليمية:

- ألا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم.
- المسافة بين قبضة اليد المدافعة والرّجل في الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) حوالي ١٥ سم.
- مستوى النظر للأمام.
- توزيع مركز ثقل الجسم على الرّجل الأمامية بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرّجل الخلفية بنسبة (٤٠٪) في وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- ثني ركبة الرّجل الأمامية وشد ركبة الرّجل الخلفية في وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- تحريك الرّجل للأمام/ للخلف في شكل قوس للخارج.
- ثبات عقب الرّجل الخلفية على الأرض.
- استقامة الظهر أثناء الأداء.
- تحريك الرّجل بالزحف.

#### ✍️ أهم الأخطاء الشائعة:

- خروج اللكمة أو الصده عن الحدود الخارجية للجسم.
- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرّجل في الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) أكبر أو أقل من ١٥ سم.
- النظر لأسفل أو لأعلى.
- عدم توزيع مركز ثقل الجسم على الرّجل الأمامية بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرّجل الخلفية بنسبة (٤٠٪) في وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).

- ثني ركبة الرُّجُل الخلفية.
- فرد ركبة الرُّجُل الأمامية.
- تحريك الرُّجُل للأمام/ للخلف في شكل مستقيم.
- رفع عقب الرُّجُل الخلفية عن الأرض أثناء الأداء.
- تحريك الرُّجُل بالرفع.
- ميل الجذع للأمام أو للخلف.

\*\*لمزيد من المعرفة عن أداء الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ، يرجى فتح الروابط التالية:

<https://www.youtube.com/watch?v=b21P8Ffbfcc>

<https://www.youtube.com/watch?v=vPCvS3YZ3Sk>

\*\*ولمزيد من المعلومات عن أداء الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- Elian Aljadeff-Abergel (2015), Karate Kid, Games and Activities for Introducing Karate to Early Elementary Students, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, [https://www.researchgate.net/publication/233710405\\_Karate\\_Kid\\_Games\\_and\\_Activities\\_for\\_Introducing\\_Karate\\_to\\_Early\\_Elementary\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/233710405_Karate_Kid_Games_and_Activities_for_Introducing_Karate_to_Early_Elementary_Students)
- Hickey, P.M. (2016), Karate techniques and tactics: skills for sparring and self-defense, 4th, ed., Human Kinetics
- Funakoshi, G. (1973). Karate-do: The master text. London: Ward Lock. Mood, D., Musker, F., & Rink, J. (2007). Sports and recreational activities (14th ed.). Boston: McGraw-Hill.

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Learnkarate.bestdevopps3>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sistemaeducativofinanciero.karatekata>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sherifapps.ShotokanKarateKatas>

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/karate-wkf/id1106729855?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/karate-training/id1160085287?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/karate-techniques-learn-basic-karate-moves-easily/id1029872054?l=ar>



## إجراءات التنفيذ:

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة، ويتم ذلك بتوجيه الطلاب لأداء تلك المتطلبات وسؤالهم عن مواصفاتها، ومن ثم تطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

ثم يقوم المعلم بعرض المهارة باستخدام الوسيلة التعليمية، ويشرع في تنفيذ أنشطة الخبرة من خلال طرح التساؤل التالي:

### من يستطيع تقليدي في مهاراتي التالية:

- وقفة الاستعداد (شيزن-تاي)، ..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- والآن هيّا قلدوني في الدوران جهة اليسار مع رفع قبضة اليد اليسرى بجانب الأذن اليمنى، ووضع الذراع اليمنى بشكل قُطري أمام الجسم وتحريك القدم اليسرى للأمام للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الأولى من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)
- الآن هيّا قلدوني في دفع القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الثانية من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج الحركة الأولى مع الحركة الثانية).
- الآن هيّا قلدوني في الدوران للخلف ١٨٠ درجة في اتجاه اليمين على القدم اليسرى مع رفع قبضة اليد اليمنى بجانب الأذن اليسرى، ووضع الذراع اليسرى بشكل قُطري أمام الجسم للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الثالثة من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج الحركة الأولى والثانية والثالثة).
- والآن هيّا قلدوني في سحب القدم اليمنى إلى منتصف المسافة مع الرجوع بقبضة اليد اليمنى للخلف بقوة بجانب

الأذن اليسرى ثم دفع القدم اليمنى للأمام مع الضرب..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.  
 (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الرابعة من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج الحركة الأولى والثانية والثالثة والرابعة).

- والآن هيا قلدوني في دفع القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليسرى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الخامسة من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب ثم يقوم المعلم بدمج الحركة الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة).
- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة).

(في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة).

#### التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، مع التأكيد على النقاط وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

#### الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء للجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
- قُص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.
- هيء نقاشاً تفاعلياً لطريقة ممارسة أنشطة حياة صحية نشطة.



## تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري للجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات			مهارات الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان) معايير التقييم
	الثالثة	الثانية	الأولى	
	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	
				
				
				
				


### ملحوظة:

تم تقسيم معايير التقييم إلى جزئين رئيسيين، هما:  
• التسلسل الحركي.  
• الأداء الرياضي (قوة الأداء أو الروح القتالية أثناء الأداء).



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)\*\*

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					
أذكر مواصفات منطقة ملعب الكوميتيه وفق ما ورد في القواعد الدولية للكاراتيه؟					

\*\* يمكن للمعلم طرح المزيد من الأسئلة على الطلاب خلال الدروس المختلفة للخبرة التعليمية.

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

تقدير الملاحظات	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
					تقدير الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

تقدير الملاحظات	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة أمطاح حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.



• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يتمكن الطالب من أداء الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) إذا توافرت له شروط الأداء الآمن؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للجزء الأول من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) إذا طُلب منه ذلك؟
			هل زادت ثقة الطالب بنفسه مع تعلم الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)؟
			هل يُقبل الطالب على اتباع أنماط حياة نشطة منذ بدء تعلم الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)؟

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة				تقييم مجالات الخبرة					اسم الطالب	
	ترتيب الطالب	معيّار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	السلوك الصحي	السلوك الانفعالي	المجال المعرفي		الأداء المهاري
		د	ج	ب	أ						
											-١
											-٢
											-٣
											-٤
											-٥

## الخبرة الثانية: الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

### المتطلبات السابقة للخبرة:

- التحية من أعلى (رى).
- وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).
- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي).
- الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي).
- الصد من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي).

### الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الوقفات (الهجومية والدفاعية) المكونة للجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان) بالتسلسل الصحيح.
	ينفذ المهارات (الهجومية والدفاعية) المكونة للجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان) بالتسلسل الصحيح.
المعرفي	يصف منطقة ملعب الكوميتيه وفق ما ورد في القواعد الدولية للكاراتيه.
	يصف الزي الرسمي للاعبين والحكام وفق ما ورد في القواعد الدولية للكاراتيه.
	يذكر عدد طاقم التحكيم وفق ما ورد في القواعد الدولية للكاراتيه.
	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
الإنفعالي	يعزز الثقة بالنفس عند تنفيذ الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
	يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.
الصحي	يمارس أممات حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.

### المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.



### الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع للجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور للوقوفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان).

### أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التدريبي.
- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- أسلوب التطبيق الذاتي.

### أهم النقاط التعليمية:

- ألا يخرج الصد عن الحدود الخارجية للجسم.
- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرُّجُل في الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) حوالي ١٥ سم.
- استقرار منتصف ساعد الذراع المدافعة في نهاية الصد من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) أعلى الجبهة بمسافة قبضة اليد وبشكل مائل قليلاً.
- مستوى النظر للأمام.
- توزيع مركز ثقل الجسم على الرُّجُل الأمامية بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرُّجُل الخلفية بنسبة (٤٠٪) في وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- ثني ركبة الرُّجُل الأمامية وشد ركبة الرُّجُل الخلفية في وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- تحريك الرُّجُل للأمام/ للخلف في شكل قوس للخارج.
- ثبات عقب الرُّجُل الخلفية على الأرض.
- استقامة الظهر أثناء الأداء.
- تحريك الرُّجُل بالزحف.

### أهم الأخطاء الشائعة:

- خروج الصد عن الحدود الخارجية للجسم.
- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرَّجُل في الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) أكبر أو أقل من ١٥ سم.
- عدم استقرار منتصف ساعد الذراع المدافعة في نهاية الصد من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) أعلى الجبهة بمسافة قبضة اليد وبشكل مائل قليلاً.
- النظر لأسفل أو لأعلى.
- عدم توزيع مركز ثقل الجسم على الرَّجُل الأمامية بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرَّجُل الخلفية بنسبة (٤٠٪) في وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- فرد ركبة الرَّجُل الأمامية.
- ثني ركبة الرَّجُل الخلفية.
- تحريك الرَّجُل للأمام/ للخلف في شكل مستقيم.
- رفع عقب القدم الخلفية عن الأرض أثناء أداء اللكمات.
- ميل الجذع للأمام أو للخلف.
- تحريك الرَّجُل بالرفع.



\*\*لمزيد من المعرفة عن أداء الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هَيان-شودان)، يرجى فتح الروابط التالية:

<https://www.youtube.com/watch?v=b21P8Ffbfcc>

<https://www.youtube.com/watch?v=vPCvS3YZ3Sk>

\*\*ولمزيد من المعلومات عن أداء الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هَيان-شودان)، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- Elian Aljadeff-Abergel (2015), Karate Kid, Games and Activities for Introducing Karate to Early Elementary Students, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, [https://www.researchgate.net/publication/233710405\\_Karate\\_Kid\\_Games\\_and\\_Activities\\_for\\_Introducing\\_Karate\\_to\\_Early\\_Elementary\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/233710405_Karate_Kid_Games_and_Activities_for_Introducing_Karate_to_Early_Elementary_Students)
- Hickey, P.M. (2016), Karate techniques and tactics: skills for sparring and self-defense, 4th, ed., Human Kinetics
- Funakoshi, G. (1973). Karate-do: The master text. London: Ward Lock. Mood, D., Musker, F., & Rink, J. (2007). Sports and recreational activities (14th ed.). Boston: McGraw-Hill.

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Learnkarate.bestdevopps3>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sistemaeducativofinanciero.karatekata>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sherifapps.ShotokanKarateKatas>

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/karate-wkf/id1106729855?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/karate-training/id1160085287?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/karate-techniques-learn-basic-karate-moves-easily/id1029872054?l=ar>

## إجراءات التنفيذ:

يبدأ المُعلم تنفيذ خيرة الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة، ويتم ذلك بتوجيه الطلاب لأداء تلك المتطلبات وسؤالهم عن مواصفاتها، ومن ثم تطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

ثم يقوم المُعلم بعرض المهارة باستخدام الوسيلة التعليمية، ويشرع في تنفيذ أنشطة الخبرة من خلال طرح التساؤل التالي:

### من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟

- ويقوم المعلم بأداء الحركة السادسة من الجزء الأول للكاتا الأولى: للكلمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليسرى مع وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) «يسار، ..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- والآن هيّا قلدوني في الدوران جهة اليسار. ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى في وضع (زانكتسو-داتشي) مع أداء مهارة الدفاع من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة السادسة من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن هيّا قلدوني في تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجى-أوكي) بالذراع اليمنى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة السابعة من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج الحركة السادسة مع الحركة السابعة).
- الآن هيّا قلدوني في تحريك القدم اليسرى خطوة أخرى للأمام في نفس الاتجاه (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجى-أوكي) بالذراع اليسرى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الثامنة من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج الحركة السادسة والسابعة والثامنة).
- والآن هيّا قلدوني في تحريك القدم اليمنى خطوة ثالثة للأمام في نفس الاتجاه (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجى-أوكي) بالذراع اليمنى مع أداء الصيحة..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة التاسعة من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم



- المعلم بدمج الحركة السادسة والسابعة والثامنة والتاسعة).
- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة).

(في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة).

#### التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

#### الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء للجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).
- فُص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.
- هيّء نقاشاً تفاعلياً لطريقة ممارسة أنشطة حياة صحية نشطة.



## تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري للجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات			مهارات الجزء الأول من الكاتا الأولى (هيان-شودان)
	الثالثة	الثانية	الأولى	معايير التقييم
	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	
				
				
				
				

## ملحوظة:

تم تقسيم معايير التقييم إلى جزئين رئيسيين، هما:  
 • التسلسل الحركي.  
 • الأداء الرياضي (قوة الأداء أو الروح القتالية أثناء الأداء).



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للجزء الثاني من الكاتا الأولى (هَيان-شودان)

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الجزء الثاني من الكاتا الأولى
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					
					
					
					
	صف الزي الرسمي للاعبين والحكام وفق ما ورد في القواعد الدولية للكاراتيه؟				
	أذكر عدد طاقم التحكيم وفق ما ورد في القواعد الدولية للكاراتيه؟				

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هَيان-شودان)

تقدير الملاحظات	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هَيان-شودان).
					تقدير الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

تقدير الملاحظات	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة أُمَاط حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يتمكن الطالب من أداء الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان) إذا توافرت له شروط الأداء الآمن؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان) إذا طُلب منه ذلك؟
			هل زادت ثقة الطالب بنفسه مع تعلم الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان)؟
			هل يُقبل الطالب على اتباع أُمَاط حياة نشطة منذ بدء تعلم الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان)؟



نموضج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة الجزء الثاني من الكاتا الأولى (هيآن-شودان)

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة				تقييم مجالات الخبرة					اسم الطالب	
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	السلوك الصحي	السلوك الانفعالي	المجال المعرفي		الأداء المهاري
		د	ج	ب	أ						
											-١
											-٢
											-٣
											-٤
											-٥

## الوحدة الثانية:

### الكاتا الأولى (هيان-شودان) (الجزء الثالث)



## مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

### أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن: 

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان) معًا بالتسلسل الصحيح.
	ينفذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان) بالتسلسل الصحيح.
المعرفي	يعرف طريقة دمج الجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان) معًا.
	يتعرف على الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
الانفعالي	يُشارك بإيجابية وحماس عند تنفيذ الخبرات التعليمية في الوحدة.
	يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.
الصحي	يقلل وقت الخمول البدني من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.

## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء الجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) معاً بالتسلسل الصحيح، والوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).</li> <li>• عرض مقاطع وصور لأبطال المملكة المبرزين في الكاراتيه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، وهي كالآتي:</li> <li>• الجانب المهاري: الجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) معاً بالتسلسل الصحيح، والوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).</li> <li>• تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الوقفات والتسلسل الصحيح للأجزاء الخاصة بالكاتا الأولى (هيّان-شودان).</li> <li>• السلوك الانفعالي: المشاركة بإيجابية وحماس عند تنفيذ الخبرات التعليمية في هذه الوحدة، وتقدير الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.</li> <li>• السلوك الصحي: تقليل وقت الخمول البدني من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم استخدام الأسلوب الأمري، والأسلوب التدريبي، وأسلوب الاكتشاف الموجه، وأسلوب التطبيق الذاتي بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>



الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان)  
 يتضمن الجزء الثالث من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية الآتية:  
 أولاً: الوقفات:

• وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي).

ثانياً: المهارات الهجومية:

• مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي).

ثالثاً: المهارات الدفاعية:

• الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي).

الجدول التالي يوضح الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية للجزء الثالث من (١٠:١٥) في الكاتا الأولى:

م	الوقفات	المهارات الهجومية والدفاعية
١٠	وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يسار)	الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى
١١	وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يمين)	اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى
١٢	وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يمين)	الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى
١٣	وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يسار)	الصد من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) بالذراع اليمنى مع أداء الصيحة
١٤	وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يسار)	الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى
١٥	وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يمين)	اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى



## مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

١. أداء الجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) معًا.

٢. أداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).

وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

١- أداء الجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) معًا

يقوم الطالب بأداء الجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) للمهارات من (١: ٩)، وتنفيذ الخبرات التعليمية

الخاصة بوقفة الانتباه، والتحية، ووقفة الاستعداد، وذلك وهي كالآتي:

• وقفة الانتباه (هيسكو-داتشي).

• التحية من أعلى (رى).

• وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).

١. أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى من التحرك جهة اليسار لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار).

٢. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى مع تحرك القدم اليمنى خطوة للأمام لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين).

٣. أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى مع الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين).

٤. أداء ضربة المطرقة (مواشي-أوتشي-تسوي) بقبضة اليد اليمنى للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين).

٥. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليسرى مع تحرك القدم اليسرى خطوة للأمام لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار).

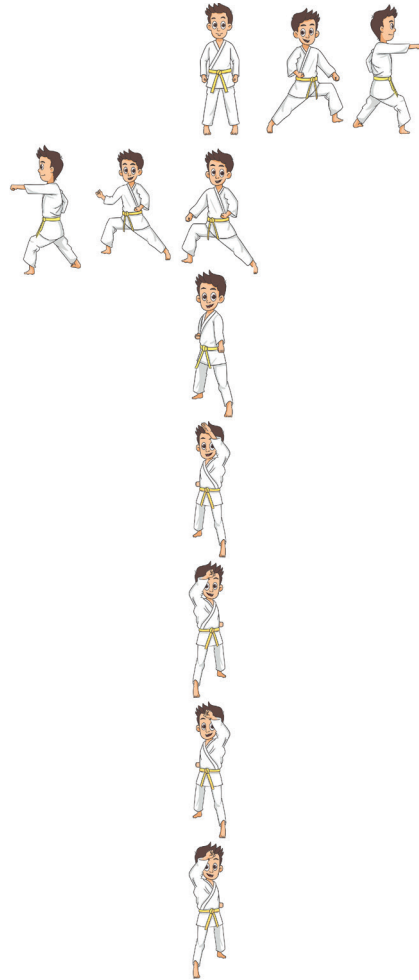
٦. أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى مع الدوران جهة اليسار. ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى في وضع (زانكتسو-داتشي) (يسار).

٧. أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) بالذراع اليمنى مع التحرك بقدم الرّجل اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين).



٨. أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أجى-أوكي) بالذراع اليسرى مع التحرك بقدم الرِّجْل اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار).

٩. أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أجى-أوكي) بالذراع اليمنى مع التحرك بقدم الرِّجْل اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء الصيحة.

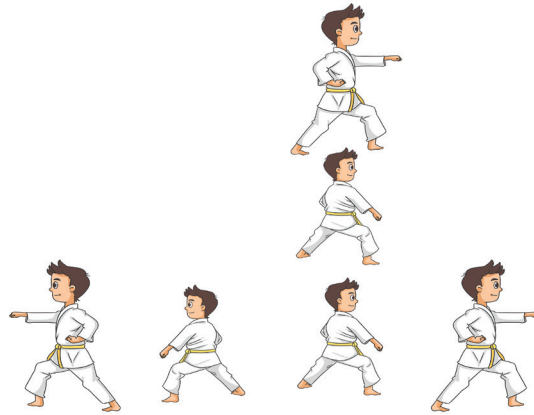


الجزء الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

## ٢- أداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

يتضمن الأداء الفني لطريقة تنفيذ الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان) للمهارات من (١٠:١٥) الخصائص الواردة في الجدول التالي:

م	حركة الجسم واتجاهه
١٠	الدوران للخلف ٩٠ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار. ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى.
١١	تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى.
١٢	الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين. ووضع القدم اليمنى أمام القدم اليسرى للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى.
١٣	تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليسرى.
١٤	الدوران جهة اليسار ٩٠ درجة على القدم اليمنى للرجوع مرة أخرى، ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى.
١٥	تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى.



الجزء الثالث من الكاتا الأولى



- شرح مواصفات الأداء للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان)
- يقوم الطالب من نهاية الجزء الثاني للكاتا الأولى، من مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجي-أوكي) بالذراع اليمنى مع وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يمين) بما يلي:
١٠. الدوران للخلف ٩٠ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار، ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى.
  ١١. تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوكي) بالذراع اليمنى.
  ١٢. الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين. ووضع القدم اليمنى أمام القدم اليسرى للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى.
  ١٣. تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوكي) بالذراع اليسرى.
  ١٤. الدوران جهة اليسار ٩٠ درجة على القدم اليمنى للرجوع مرة أخرى، ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى.
  ١٥. تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوكي) بالذراع اليمنى.

## أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

الخبرة الثالثة: الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- التحية من أعلى (رى).
- وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).
- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي).
- الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي).
- الصد من أسفل إلى أعلى (أجى-أوكي).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) بالتسلسل الصحيح.
المعرفي	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).
الانفعالي	يُشارك بإيجابية وحماس في أداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).
	يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.
الصحي	يقلل وقت الخمول البدني من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.



• وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)، متصلة بجهاز وشاشة عرض.

• أشكال وصور للوقوفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).

#### ✍️ أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التدريبي.
- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- أسلوب التطبيق الذاتي.

#### ✍️ أهم النقاط التعليمية:

- ألا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم.
- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرّجل في الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) حوالي ١٥ سم.
- مستوى النظر للأمام.
- توزيع مركز ثقل الجسم على الرّجل الأمامية بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرّجل الخلفية بنسبة (٤٠٪) في وقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو-داتشي).
- استقرار منتصف ساعد الذراع المدافعة في نهاية الصد أعلى الجبهة بمسافة قبضة اليد وبشكل مائل قليلاً.
- ثني ركبة الرّجل الأمامية وشد ركبة الرّجل الخلفية.
- تحريك الرّجل للأمام/ للخلف في شكل قوس للخارج.
- ثبات عقب الرّجل الخلفية على الأرض.
- استقامة الظهر أثناء الأداء.
- تحريك الرّجل بالزحف.

#### ✍️ أهم الأخطاء الشائعة:

- خروج اللكمة أو الصده عن الحدود الخارجية للجسم.
- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرّجل في الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) أكبر أو أقل من ١٥ سم.
- النظر لأسفل أو لأعلى.

- عدم توزيع مركز ثقل الجسم على الرُّجُل الأمامية بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرُّجُل الخلفية بنسبة (٤٠٪) في وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- ثني ركبة الرُّجُل الخلفية.
- فرد ركبة الرُّجُل الأمامية.
- تحريك الرُّجُل للأمام/ للخلف في شكل مستقيم.
- رفع عقب الرُّجُل الخلفية عن الأرض أثناء الأداء.
- تحريك الرُّجُل بالرفع.
- ميل الجذع للأمام أو للخلف.

\*\*لمزيد من المعرفة عن أداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، يرجى فتح الروابط التالية:

<https://www.youtube.com/watch?v=b21P8Ffbcc>

<https://www.youtube.com/watch?v=vPCvS3YZ3Sk>

\*\*ولمزيد من المعلومات عن أداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- Elian Aljadef-Abergel (2015), Karate Kid, Games and Activities for Introducing Karate to Early Elementary Students, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, [https://www.researchgate.net/publication/233710405\\_Karate\\_Kid\\_Games\\_and\\_Activities\\_for\\_Introducing\\_Karate\\_to\\_Early\\_Elementary\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/233710405_Karate_Kid_Games_and_Activities_for_Introducing_Karate_to_Early_Elementary_Students)
- Hickey, P.M. (2016), Karate techniques and tactics: skills for sparring and self-defense, 4th, ed., Human Kinetics
- Funakoshi, G. (1973). Karate-do: The master text. London: Ward Lock. Mood, D., Musker, F., & Rink, J. (2007). Sports and recreational activities (14th ed.). Boston: McGraw-Hill.

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Learnkarate.bestdevopps3>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sistemaeducativofinanciero.karatekata>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sherifapps.ShotokanKarateKatas>

يرجى زيارة الروابط التالية، (App Store) لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه من متجر \*\*

<https://apps.apple.com/sa/app/karate-wkf/id1106729855?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/karate-training/id1160085287?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/karate-techniques-learn-basic-karate-moves-easily/id1029872054?l=ar>



## إجراءات التنفيذ:

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة، ويتم ذلك بتوجيه الطلاب لأداء تلك المتطلبات وسؤالهم عن مواصفاتها، ومن ثم تطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

ثم يقوم المعلم بعرض المهارة باستخدام الوسيلة التعليمية، ويشعر في تنفيذ أنشطة الخبرة من خلال طرح التساؤل التالي:

### من يستطيع تقليدي في مهاراتي التالية؟

- ويقوم المعلم بأداء الحركة السادسة من الجزء الأول للكاتا الأولى: اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليسرى مع وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يسار)، ..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- والآن هيّا قلدوني في الدوران جهة اليسار. ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى في وضع (زانكتسو-داتشي) مع أداء مهارة الدفاع من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة السادسة من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن هيّا قلدوني في تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجى-أوكي) بالذراع اليمنى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة السابعة من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج الحركة السادسة مع الحركة السابعة).
- الآن هيّا قلدوني في تحريك القدم اليسرى خطوة أخرى للأمام في نفس الاتجاه (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجى-أوكي) بالذراع اليسرى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الثامنة من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج الحركة السادسة والسابعة والثامنة).
- والآن هيّا قلدوني في تحريك القدم اليمنى خطوة ثالثة للأمام في نفس الاتجاه (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجى-أوكي) بالذراع اليمنى مع أداء الصيحة..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.



(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة التاسعة من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب ثم يقوم المعلم بدمج الحركة السادسة والسابعة والثامنة والتاسعة).

• الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة).

(في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة).

#### التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

#### الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات أداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب المشاركة بإيجابية عند تنفيذ الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).
- قُص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.
- هيّء نقاشاً تفاعلياً لطريقة تقليل الوقت المستغرق أمام الشاشات وساعات الخمول البدني.



## تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيتان-شودان)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات			مهارات الجزء الأول من الكاتا الأولى معايير التقييم
	الثالثة	الثانية	الأولى	
	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	
				
				
				
				
				

### ملحوظة:

تم تقسيم معايير التقييم إلى جزئين رئيسيين، هما:  
 • التسلسل الحركي.  
 • الأداء الرياضي (قوة الأداء أو الروح القتالية أثناء الأداء).

• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هَيَان-شودان)

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الجزء الثالث من الكاتا الأولى
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					
					
					
					
					
					



• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					المشاركة بإيجابية وحماس عند تنفيذ الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان).
					تقدير الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تقليل وقت الخمول البدني من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يتمكن الطالب من أداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) إذا توافرت له شروط الأداء الآمن؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يُشارك الطالب بإيجابية وحماس مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء منذ تعليمه الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيّان-شودان) في الخبرة السابقة؟
			هل انخفض الوقت الذي يقضيه الطالب أمام الشاشات؟
			هل حدث تغير ملحوظ في سلوك الطالب ليصبح نشط بدنيًا؟

نمذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة					تقييم مجالات الخبرة				اسم الطالب	
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	السلوك الصحي	السلوك الانفعالي	المجال المعرفي		الأداء المهاري
		د	ج	ب	أ						
											-١
											-٢
											-٣
											-٤
											-٥



## الوحدة الثالثة:

### الكاتا الأولى (هيّان-شودان) (الجزء الرابع)



## مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

### أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن: 

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان) بالتسلسل الصحيح.
	ينفذ الأجزاء الأربعة التي سبق تعليمها من الكاتا الأولى (هيان-شودان) معًا بالتسلسل الصحيح.
المعرفي	يتعرف على الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
	يعرف طريقة دمج الأجزاء الأربعة التي سبق تعليمها من الكاتا الأولى (هيان-شودان) معًا بالتسلسل الصحيح.
الانفعالي	يمتثل للتعليمات والتوجيهات عند تنفيذ الخبرات التعليمية في الوحدة.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة ويحافظ على القوام الصحيح.



## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان). الأجزاء الأربعة التي سبق تعليمها من الكاتا الأولى (هيان-شودان) معًا.</li> <li>• عرض مقاطع وصور لأبطال المملكة المبرزين في التايكوندو.</li> </ul>	<p>تم تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، وهي كالآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجانب المهاري: الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، والأجزاء الأربعة التي سبق تعليمها من الكاتا الأولى (هيان-شودان) معًا</li> <li>• تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الوقفات والتسلسل الصحيح للأجزاء الخاصة بالكاتا الأولى (هيان-شودان).</li> <li>• السلوك الانفعالي: الامتثال للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة.</li> <li>• السلوك الصحي: اكتساب العادات القوامية السليمة والحفاظ على القوام الصحيح.</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم استخدام الأسلوب الأمري، والأسلوب التدريبي، وأسلوب الاكتشاف الموجه، وأسلوب التطبيق الذاتي بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>



الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان)  
يتضمن الجزء الرابع من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية الآتية:  
أولاً: الوقفات:

- وقفة الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي).
- وقفة الارتكاز الخلفي (كوكوتسو-داتشي).

ثانياً: المهارات الهجومية:

- اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوكي).

ثالثاً: المهارات الدفاعية:

- الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي).

الجدول التالي يوضح الأوضاع الأساسية والمهارات الهجومية والدفاعية للجزء الرابع من (١٦ : ٢١) في الكاتا الأولى:

م	الوقفات	المهارات الهجومية والدفاعية
١٦	وقفه الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يسار)	اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوكي) بالذراع اليسرى
١٧	وقفه الارتكاز الأمامي (زانكتسو-داتشي) (يمين)	اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوكي) بالذراع اليمنى مع أداء الصيحة
١٨	وقفه الارتكاز الخلفي (كوكوتسو-داتشي) (يسار)	الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليسرى
١٩	وقفه الارتكاز الخلفي (كوكوتسو-داتشي) (يمين)	الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليمنى
٢٠	وقفه الارتكاز الخلفي (كوكوتسو-داتشي) (يمين)	الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليمنى
٢١	وقفه الارتكاز الخلفي (كوكوتسو-داتشي) (يسار)	الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليسرى



## مواصفات الأداء المطلوبة:

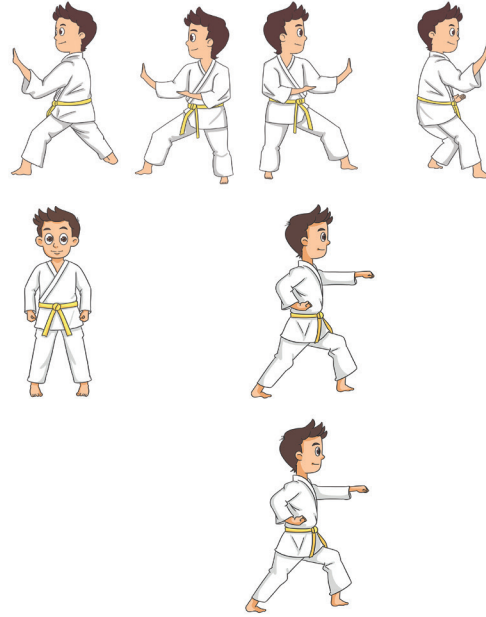
تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

- ١- أداء الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
  - ٢- أداء الأجزاء الأربعة التي سبق تعليمها من الكاتا الأولى (هيان-شودان) معاً.
- وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

١- الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

يتضمن الأداء الفني لطريقة تنفيذ الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان) للمهارات من (١٦: ٢١) الخصائص الواردة في الجدول التالي:

م	حركة الجسم واتجاهه
١٦	تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوكي) بالذراع اليسرى.
١٧	تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوكي) بالذراع اليمنى.
١٨	الدوران للخلف ٩٠ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار. وثني ركبة الرُّجُل اليمنى مع تحريك الرُّجُل اليسرى إلى الجانب الأيسر للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار)، وفي نفس الوقت يتم أداء مهارة الدفاع من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليسرى.
١٩	التحرك ٤٥ درجة (فُطرياً) جهة اليمين. مع ثني الركبة اليسرى وتحويل وزن الجسم على الرُّجُل اليسرى للوصول لوضع (كوكوتسو-داتشي) (يمين)، وفي نفس الوقت يتم أداء مهارة الدفاع من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليمنى.
٢٠	الحفاظ على ثني الركبة اليسرى ثم الدوران للخلف ٩٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين للوصول لوضع (كوكوتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة الدفاع من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليمنى
٢١	التحرك ٤٥ درجة (فُطرياً) جهة اليمين. مع ثني الركبة اليمنى تدريجياً وتحويل وزن الجسم على الرُّجُل اليمنى للوصول لوضع (كوكوتسو-داتشي) (يمين) وفي نفس الوقت يتم أداء الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليسرى.
يوي	دوران الجسم من جهة اليسار وعودته إلى وضع الاستعداد (شيزن-تاي).



### الجزء الرابع من الكاتا الأولى

#### شرح مواصفات الأداء للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيتان-شودان)

- يقوم الطالب من نهاية الجزء الرابع للكاتا الأولى، من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوكي) بالذراع اليمنى من وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي) (يمين) في اتجاه العودة لنقطة البداية بما يلي:
١٦. تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوكي) بالذراع اليسرى.
١٧. تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-تسوكي) بالذراع اليمنى
١٨. الدوران للخلف ٩٠ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار. وثني ركبة الرّجل اليمنى مع تحريك الرّجل اليسرى إلى الجانب الأيسر للوصول لوضع (كوكوتسو-داتشي) (يسار)، وفي نفس الوقت يتم أداء مهارة الدفاع من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليسرى.



١٩. التحرك ٤٥ درجة (قُطريًا) جهة اليمين. مع ثني الركبة اليسرى وتحويل وزن الجسم على الرُّجل اليسرى للوصول لوضع (كوكوتسو-داتشي) (يمين)، وفي نفس الوقت يتم أداء مهارة الدفاع من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليمنى.

٢٠. الحفاظ على ثني الركبة اليسرى ثم الدوران للخلف ٩٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين للوصول لوضع (كوكوتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة الدفاع من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليمنى.

٢١. التحرك ٤٥ درجة (قُطريًا) جهة اليمين. مع ثني الركبة اليمنى تدريجيًا وتحويل وزن الجسم على الرُّجل اليمنى للوصول لوضع (كوكوتسو-داتشي) (يمين) وفي نفس الوقت يتم أداء الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليسرى.

اكتمل الآن طريق العودة وانتهت الكاتا، لكن على الطالب أن ينتظر في هذا الوضع حتى يسمع كلمة (ياميه) من المعلم، والتي تعني نهاية الكاتا ليقوم بدوران الجسم من جهة اليسار وعودته إلى وضع الاستعداد (شيزن - تاي)

#### ملحوظة:

- عند أداء حركة (شو تو أوكي) يجب مراعاة:
- فتح كف اليد مع رفع كلاً من الذراع المدافعة بجانب الأذن فوق الكتف المقابل والذراع الأخرى تحت إبط الذراع المدافعة.
  - مرجحة الذراع اليمنى (المدافعة) من داخل الجسم إلى الخارج في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم، بحيث تكون حافة اليد الخارجية موازية لحافة الكتف.
  - استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب اليد الأخرى مفتوحة عند المعدة.

## أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة:

الخبرة الرابعة: الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- التحية من أعلى (رى).
- وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).
- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- وقفة الارتكاز الخلفي (كوكوتسو-داتشي).
- اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي).
- الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان) بالتسلسل الصحيح.
المعرفي	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان).
الانفعالي	يمتثل للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة ويحافظ على القوام الصحيح.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور للوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان).



## أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التدريبي.
- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- أسلوب التطبيق الذاتي.

## أهم النقاط التعليمية:

- ألا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم.
- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرُّجُل في الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) حوالي ١٥ سم.
- مستوى النظر للأمام.
- توزيع مركز ثقل الجسم على الرُّجُل الأمامية بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرُّجُل الخلفية بنسبة (٤٠٪) في وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- ثني ركبة الرُّجُل الأمامية وشد ركبة الرُّجُل الخلفية في وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- توزيع مركز ثقل الجسم على الرُّجُل الخلفية بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرُّجُل الأمامية بنسبة (٤٠٪) في وقفة الارتكاز الخلفي (كوكوتسو-داتشي).
- ثني الركبة الخلفية مع تحويل وزن الجسم إلى الرُّجُل الخلفية عند أداء وقفة الارتكاز الخلفي (كوكوتسو-داتشي).
- كعب القدم الأمامية عمودي على كعب القدم الخلفية في وقفة الارتكاز الخلفي (كوكوتسو-داتشي).
- لف ساعد اليد المدافعة أثناء الحركة بحيث يكون باطن اليد إلى الأمام بحوالي ٤٥ درجة في نهاية الحركة.
- حافة اليد الخارجية تكون موازية لحافة الكتف بحيث لو رسمنا خطأً بين الحافتين لكان خطأً مستقيماً.
- المرفق هو محور ارتكاز الحركة.
- وضع الكف النهائي يكون بمستوى أقل من الذقن وأعلى من الكتف بقليل.
- وضع العضد النهائي يبعد عن الجسم بمقدار قبضة يد تقريباً.
- ثبات عقب الرُّجُل الخلفية على الأرض أثناء أداء اللكمات من وضع الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- استقامة الظهر أثناء الأداء.
- تحريك الرُّجُل بالزحف.

## أهم الأخطاء الشائعة:

- خروج اللكمة أو الصد عن الحدود الخارجية للجسم.
- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) أكبر أو أقل من ١٥ سم.
- النظر لأسفل أو لأعلى.
- عدم توزيع مركز ثقل الجسم على الرجل الأمامية بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرجل الخلفية بنسبة (٤٠٪) في وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- ثني ركبة الرجل الخلفية أو فرد ركبة الرجل الأمامية عند أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- عدم توزيع مركز ثقل الجسم على الرجل الخلفية بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرجل الأمامية بنسبة (٤٠٪) في وقفة الارتكاز الخلفي (كوكوتسو-داتشي).
- عدم ثني الركبة الخلفية وتحويل وزن الجسم إلى الرجل الخلفية عند أداء وقفة الارتكاز الخلفي (كوكوتسو-داتشي).
- عدم لف ساعد اليد المدافعة في الوقت المناسب مما يؤدي إلى حركة ضعيفة.
- إصاق العضد بالجسم مما يؤدي إلى تضيق الحركة وعدم فعاليتها.
- جعل الكتف نقطة ارتكاز بدلاً من المرفق.
- وضع الكف النهائي غير صحيح، فتكون راحة اليد موجهة لأسفل، أو حافة الكف الخارجية.
- إطلاق اليد في توقيت غير صحيح.
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض أثناء أداء اللكمات من وضع الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).
- تحريك الرجل بالرفع.
- ميل الجذع للأمام أو للخلف.



\*\*لمزيد من المعرفة عن أداء الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيتان-شودان)، يرجى فتح الروابط التالية:

<https://www.youtube.com/watch?v=b21P8Fbfbcc>

<https://www.youtube.com/watch?v=vPCvS3YZ3Sk>

\*\*ولمزيد من المعلومات عن أداء الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيتان-شودان)، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- Elian Aljadeff-Abergel (2015), Karate Kid, Games and Activities for Introducing Karate to Early Elementary Students, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, [https://www.researchgate.net/publication/233710405\\_Karate\\_Kid\\_Games\\_and\\_Activities\\_for\\_Introducing\\_Karate\\_to\\_Early\\_Elementary\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/233710405_Karate_Kid_Games_and_Activities_for_Introducing_Karate_to_Early_Elementary_Students)
- Hickey, P.M. (2016), Karate techniques and tactics: skills for sparring and self-defense, 4th, ed., Human Kinetics
- Funakoshi, G. (1973). Karate-do: The master text. London: Ward Lock. Mood, D., Musker, F., & Rink, J. (2007). Sports and recreational activities (14th ed.). Boston: McGraw-Hill.

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Learnkarate.bestdevopps3>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sistemaeducativofinanciero.karatekata>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sherifapps.ShotokanKarateKatas>

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/karate-wkf/id1106729855?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/karate-training/id1160085287?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/karate-techniques-learn-basic-karate-moves-easily/id1029872054?l=ar>



## إجراءات التنفيذ:

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة، ويتم ذلك بتوجيه الطلاب لأداء تلك المتطلبات وسؤالهم عن مواصفاتها، ومن ثم تطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

ثم يقوم المعلم بعرض المهارة باستخدام الوسيلة التعليمية، ويشعر في تنفيذ أنشطة الخبرة من خلال طرح التساؤل التالي:

### من يستطيع تقليدي في مهاراتي التالية؟

- ويقوم المعلم بأداء الحركة السادسة عشر من الجزء الأول للكاتا الأولى: اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى من وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي) (يمين)، ..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- والآن هيّا قلدوني في تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار) مع أداء مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليسرى..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة السادسة عشر من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن هيّا قلدوني في تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة السابعة عشر من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج الحركة السادسة عشر مع الحركة السابعة عشر).
- الآن هيّا قلدوني في الدوران للخلف ٩٠ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار. وثني ركبة الرّجل اليمنى مع تحريك الرّجل اليسرى إلى الجانب الأيسر للوصول لوضع (كوكوتسو-داتشي) (يسار)، وفي نفس الوقت يتم أداء مهارة الدفاع من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوي) بالذراع اليسرى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الثامنة عشر من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من السادسة عشر إلى الثامنة عشر).
- والآن هيّا قلدوني في التحرك ٤٥ درجة (قُطريًا) جهة اليمين. مع ثني الركبة اليسرى وتحويل وزن الجسم على الرّجل اليسرى للوصول لوضع (كوكوتسو-داتشي) (يمين)، وفي نفس الوقت يتم أداء مهارة الدفاع من الداخل للخارج بحافة



- اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليمنى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة التاسعة عشر من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من السادسة عشر إلى التاسعة عشر).
- والآن هيّا قلدوني في الحفاظ على ثني الركبة اليسرى ثم الدوران للخلف ٩٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين للوصول لوضع (كوكوتسو-داتشي) (يمين) مع أداء مهارة الدفاع من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليمنى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة العشرين من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من ١٦ - ٢٠).
- والآن هيّا قلدوني في التحرك ٤٥ درجة (قُطريًا) جهة اليمين. مع ثني الركبة اليمنى تدريجيًا وتحويل وزن الجسم على الرُجل اليمنى للوصول لوضع (كوكوتسو-داتشي) (يمين) وفي نفس الوقت يتم أداء الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليسرى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الواحد والعشرين من الكاتا الأولى (هيان-شودان) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من ١٦ - ٢١).
- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة).
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة).

#### التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقًا للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.







#### الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان)، مؤكدًا على النقاط الفنية الحاسمة.
- قدم الشناء والشكر على الطالب الذي يمثل لتوجيهاتك أثناء تنفيذ المهارة وحث الآخرين على الاقتداء بسلوكه.
- شجّع الطلاب على اتباع العادات القوامية السليمة والمحافظة على القوام الصحيح.

## تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان).

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات			مهارات الجزء الرابع من الكاتا الأولى
	الثالثة	الثانية	الأولى	
	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	معايير التقييم
				
				
				
				
				
				







### ملحوظة:

تم تقسيم معايير التقييم إلى جزئين رئيسيين، هما:  
 • التسلسل الحركي.  
 • الأداء الرياضي (قوة الأداء أو الروح القتالية أثناء الأداء).



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الجزء الرابع من الكاتا الأولى
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					
					
					
					
					
					

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الامتثال لتعليمات المعلم وتوجيهاته أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اكتساب العادات القوامية السليمة والحفاظ على القوام الصحيح.

متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يتمكن الطالب من أداء الجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان) إذا توافرت له شروط الأداء الآمن؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للجزء الرابع من الكاتا الأولى (هيان-شودان) إذا طلب منه ذلك؟
			هل يمثل الطالب للتوجيهات والتعليمات عند التكليف بالمهام المنزلية؟
			هل يُحافظ الطالب على العادات القوامية السليمة ويُحافظ على القوام الصحيح؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة				تقييم مجالات الخبرة					اسم الطالب	
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	السلوك الصحي	السلوك الانفعالي	المجال المعرفي		الأداء المهاري
		د	ج	ب	أ						
											-١
											-٢
											-٣
											-٤
											-٥

## الوحدة الرابعة:

### تطبيقات الأداء في الكاراتيه (تعزيز نواتج التعلم)



## مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

## أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يطبق الكاتا الأولى (هيان-شودان) في شكل جملة استعراضية.
المعرفي	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للكاتا الأولى (هيان-شودان).
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
الصحي	يُقدر أهمية التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.

## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض الكاتا الأولى (هيان-شودان)	تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، وهي كالآتي: • الجانب المهاري: تقييم الكاتا الأولى (هيان-شودان). • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح أسئلة عن الكاتا الأولى (هيان-شودان). • السلوك الانفعالي: الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة. • السلوك الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني.	استخدام الأسلوب الأمريّ بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.



## مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

- أداء الأجزاء الأربعة المكونة للكاتا الأولى (هيان-شودان).
- أداء الكاتا الأولى (هيان-شودان) في شكل جملة استعراضية.

وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

### ١- أداء الأجزاء الأربعة المكونة للكاتا الأولى (هيان-شودان)

يقوم الطالب بتطبيق الأجزاء الأربعة المكونة للكاتا الأولى (هيان-شودان) للمهارات من (١: ٢١) مع ما سبق تعلمه في شكل جملة استعراضية على هيئة حركات انسيابية وتنفيذ الخبرات التعليمية الخاصة بوقفه الانتباه، والتحية، ووقفه الاستعداد، وذلك وهي كالآتي:

- وقفة الانتباه (هيسكو-داتشي).
- التحية من أعلى (رى).
- وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).

١. أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى مع التحرك جهة اليسار لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار).
٢. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى مع تحرك القدم اليمنى خطوة للأمام لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين).
٣. أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى مع الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين).
٤. أداء ضربة المطرقة (مواشي-أوتشي-تسوي) بقبضة اليد اليمنى والوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين).
٥. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليسرى مع تحرك القدم اليسرى خطوة للأمام لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار).
٦. أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى مع الدوران جهة اليسار. ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى في وضع (زانكتسو-داتشي) (يسار).



- ٧- أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أجى-أوكي) بالذراع اليمنى مع التحرك بـقدم الرُّجُل اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين).
- ٨- أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أجى-أوكي) بالذراع اليسرى مع التحرك بـقدم الرُّجُل اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار).
- ٩- أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أجى-أوكي) بالذراع اليمنى مع التحرك بـقدم الرُّجُل اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين) مع أداء الصيحة (كيا).
- ١٠- أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى مع الدوران للخلف ٩٠ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار.
- ١١- أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى مع التحرك بالقدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه.
- ١٢- أداء الصد الدفاع من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى مع الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين.
- ١٣- أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أوى - تسوكي) بالذراع اليسرى مع التحرك بالقدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه.
- ١٤- أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى مع الدوران جهة اليسار ٩٠ درجة على القدم اليمنى للرجوع مرة أخرى.
- ١٥- أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى مع التحرك بالقدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه.
- ١٦- أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليسرى مع التحرك بالقدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه.
- ١٧- تطبيق مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى مع التحرك بالقدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه.
- ١٨- أداء الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليسرى مع الدوران للخلف ٩٠ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار.
- ١٩- أداء الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليمنى مع التحرك بزاوية ٤٥ درجة جهة اليمين.

٢٠- أداء الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليمنى مع الدوران للخلف بزاوية ٤٥ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين.

٢١- أداء الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليسرى مع التحرك بزاوية ٤٥ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار، ثم سحب الرُّجُل اليسرى للخلف جهة اليسار وأداء وضع الاستعداد (شينزن-تاي).



## ٢- أداء الكاتا الأولى (هيان-شودان) في شكل جملة استعراضية

يقوم الطالب بتطبيق الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية للأجزاء الأربعة المكونة للكاتا الأولى (هيان-شودان) للمهارات من (١: ٢١) بالتسلسل الصحيح في شكل جملة استعراضية وفق الشروط الفنية الصحيحة بحيث تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها في شكل تكرارات.

### مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة:

خبرة: الكاتا الأولى (هيان-شودان) كجملة حركية استعراضية

المتطلبات السابقة للخبرة:

• جميع الخبرات التعليمية السابق تعليمها.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يطبق الكاتا الأولى (هيان-شودان) على شكل جملة استعراضية.
المعرفي	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للكاتا الأولى (هيان-شودان).
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء الكاتا الأولى (هيان-شودان) كجملة حركية استعراضية.
الصحي	يهتم بدور التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الكاراتيه، أو ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ الجملة الحركية الاستعراضية عليها.
- بدلة الكاراتيه.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) للكاتا الأولى (هيان-شودان).

### أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.

### أهم النقاط التعليمية:

- يبدأ الطالب أداء الكاتا الأولى بالتحية (رى) مباشرة وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).
- ينفذ الطالب الكاتا الأولى بالتسلسل الصحيح للمهارات، بداية من مهارة الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى مع التحرك جهة اليسار لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار)، وينهى الطالب الكاتا بمهارة الصد من الداخل للخارج بحافة اليد الداخلية (شوتو-أوكي) بالذراع اليسرى مع التحرك بزاوية ٤٥ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار، ثم الدوران للخلف جهة اليسار في اتجاه الأمام، ووضع القدم اليسرى جنبًا إلى جنب مع القدم اليمنى بعرض الكتفين في وضع (جونبي-سوجي) في المستوى (١).
- يبدأ الطالب وينهى الكاتا في نفس المكان.
- يجب مراعاة المواصفات الفنية الصحيحة السابق تعليمها للوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للكاتا الأولى (هيان-شودان).





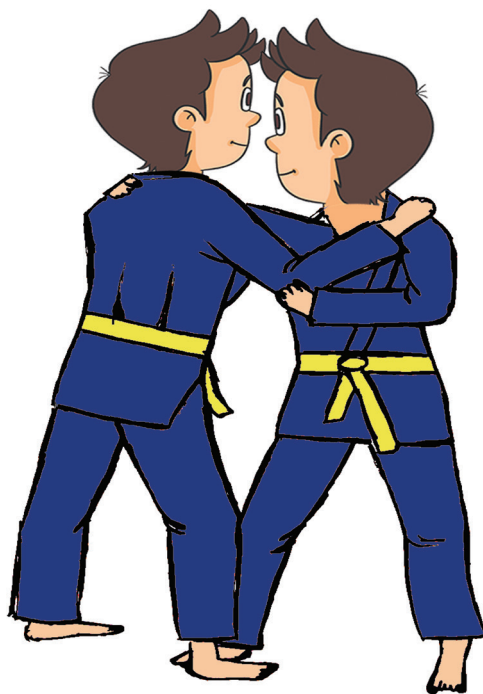
وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

## الفصل الثاني

### الوحدات التعليمية لرياضة الجودو



## الوحدة الأولى:

### إخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي)





## مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

### أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنْفِذ إخلال الاتزان (للأمام-والخلف) وفقاً لمواصفات الأداء.
	يُنْفِذ إخلال الاتزان الجانبي (الأيمن-والأيسر) وفقاً لمواصفات الأداء.
	يُنْفِذ إخلال الاتزان الأمامي (الأيمن-الأيسر) وفقاً لمواصفات الأداء.
	يُنْفِذ إخلال الاتزان الخلفي (الأيمن-الأيسر) وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ إخلال الاتزان (للأمام-والخلف) في 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 أتماط حياة صحية نشطة أثناء تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة.



## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض اتجاهات إخلال الاتزان (كوزوشي) الرئيسة والفرعية في الجودو.	تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأتمات الحياة النشطة، وهي كالآتي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجانب المهاري: أداء اتجاهات إخلال الاتزان (كوزوشي) الرئيسة والفرعية في الجودو.</li> <li>• تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.</li> <li>• الجانب الانفعالي: التعاون مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة، وتقدير انجازات الأبطال السعوديين المبرزين في رياضة الجودو</li> <li>• الجانب الصحي: المحافظة على ممارسة أتمات حياة صحية نشطة أثناء تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة.</li> </ul>	يمكن للمعلم استخدام الأسلوب الأمري، والأسلوب التدريبي، وأسلوب الاكتشاف الموجه، وأسلوب التطبيق الذاتي بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.

### تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

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

## أهمية إخلال الاتزان (كوزوشي KUZUCHI) في الجودو:

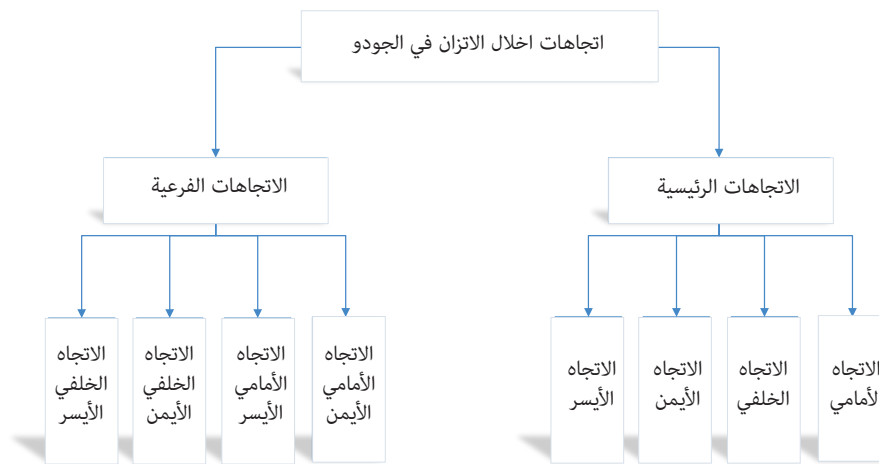
إخلال الاتزان في الجودو أحد أهم الركائز الأساسية في رياضة الجودو التي تعطي أولوية الفوز بالنقاط للاعب الذي ينوع في استخدامه، إلى جانب أنه يضيف للاعب قوة فوق قوته من خلال استغلال قوة ووزن المنافس لصالحه وتتلخص تلك الأهمية في عدة نقاط أهمها:

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



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

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



✍️ **المكان:**

الصالة الرياضية بالمدرسة.

✍️ **الأدوات المطلوبة:**

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز (بروجكتور) لعرض الاتجاهات الرئيسية (للأمام والخلف- الجانب الأيمن والأيسر) لإخلال الاتزان في الجودو.
- رسوم وصور الاتجاهات الرئيسية (للأمام والخلف-الجانب الأيمن والأيسر) لإخلال الاتزان في الجودو.

### أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التدريبي.
- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- أسلوب التطبيق الذاتي.

### بعض المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

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

### إجراءات الخبرة التعليمية:

إخلال الاتزان الأمامي (ماي-كوزوشي) في الجودو

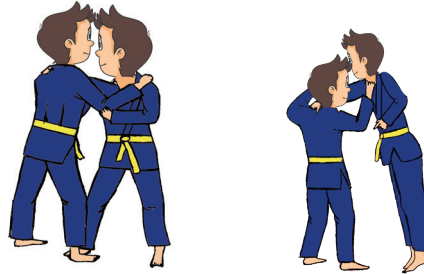
### مواصفات الأداء المطلوبة:

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

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



- 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 البدء 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:

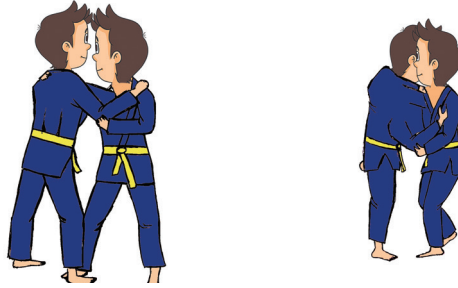


✍️ إخلال الاتزان الجانبي الأيمن (ميجي كوزوشي) في الجودو

✍️ مواصفات الأداء:

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

- يُمسك الطالبان كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
- يقوم الطالب المُؤدّي (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:

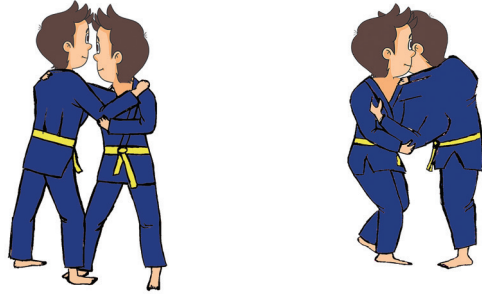


### إخلال الاتزان الجانبي الأيسر (هيداري\_كوزوشي) في الجودو

#### 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:





### أهم النقاط التعليمية:

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

### أهم الأخطاء الشائعة:

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



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

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

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

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

- Judo Canada program (2017), JUDO AT SCHOOL, [https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantUnder9\\_anglais.pdf](https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantUnder9_anglais.pdf)

**\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو 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 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>



## إجراءات التنفيذ:

يطلب المعلم من الطلاب أن يقف كل طالبين معًا، ويُقسّم المعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم والآخر مدافع، وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توافر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو: (أداء التحية من أعلى في الجودو- الوقفة الهجومية اليمنى) وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية وفقًا لمواصفات الأداء، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الفني لأداء التحية من أعلى الوقفة الهجومية في الجودو، ويطلب منهم أداء التحية وفقًا لمواصفات الأداء أيضًا، وقد يلفت نظرهم إلى ضرورة انطباق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم للمهارة.

## يبدأ المعلم في تنفيذ الخبرة، وذلك بطرح بعض الأسئلة على الطلاب، مثل:

- من يستطيع أداء التحية من أعلى في الجودو كما تعلمناها سابقًا؟ ..... أنت ..... نعم ..... أحسنت (يطلب المعلم من الطلاب جميعًا أداء التحية من أعلى)
- هيّا بنا نحاول جميعًا أداء التحية من أعلى..... نعم..... أحسنتم..... جيد.
- من يستطيع تطبيق الوقفة الهجومية اليمنى واليسرى بشكل صحيح..... أنت ..... نعم..... أحسنت.
- هيّا بنا نوّديّ الوقفة الهجومية اليمنى اليسرى كما تعلمناها سابقًا..... أحسنتم..... أداؤكم رائع.
- يبدأ المعلم في تنفيذ الخبرة التعليمية (تعليم الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو)
- يُؤدي المعلم الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو بطريقة فنية صحيحة (أداء نموذج للمهارة)
- بعد ذلك أداء إخلال الاتزان الأمامي
- يُعطي المعلم فترة قليلة للطلاب لتنفيذ المهارة..... أحسنتم، ثم يقوم المعلم بالتنبيه على أهم النقاط التعليمية أثناء الأداء.
- أنت ..... نعم..... اسحب باليدين معًا للأمام وللأعلى..... أحسنت.
- ثم نقوم بأداء إخلال الاتزان الخلفي..... أحسنتم.
- اخطو للأمام خطوة بقدمك اليمنى..... أحسنت.
- بعد ذلك أداء إخلال الاتزان للجانب الأيمن، ثم الجانب الأيسر..... استعد..... هاجم
- يعطي المعلم الأمر للطلاب لتنفيذ المهارة ثم يقوم بإصلاح الأخطاء.
- يقوم المعلم بتعليم المهارة في ٤ تكرارات، (التقدم بالخبرة التعليمية)، بالعدّ (١) أداء إخلال الاتزان الأمامي، ثم بالعدّ

(٢) أداء إخلال الاتزان الخلفي، وفي العدّ (٣) أداء إخلال الاتزان الجانبي الأيمن وفي الختام في العدّ (٤) أداء إخلال الاتزان الجانبي الأيسر.....استعد.....

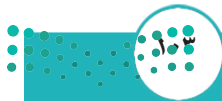
- يقوم المُعلم بالعد (١)..... (٢)..... (٣)..... (٤)..... ثم يقوم المُعلم بإصلاح الأخطاء للطلاب.
- من يستطيع أن يذكر الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان.....أنت.....نعم.....أحسننت (التركيز على الجانب المعرفي)، ثم يكرر المُعلم أداء المهارة لعدد ١٠ تكرارات حتى يتم إتقان جميع الطلاب للمهارة.
- يعطي المُعلم في نهاية الدرس لعبة صغيرة لإثارة المرح والسرور بين الطلاب).

#### التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على تعلم الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو بالطريقة الفنية الصحيحة بسرعة.
- اطلب من الطلاب تنفيذ الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو بالطريقة الفنية دون مساعدة.
- اطلب من الطلاب تنفيذ الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو من بداية البساط إلى نهايته وفقاً لمواصفات الأداء.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

#### الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في الطريقة المثلى لأداء الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض طريقة أداء الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان (كوزوشي) في الجودو.
- شارك الطلاب في تنفيذ الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان (كوزوشي) في الجودو بأفضل طريقة، والإشادة بالمتميزين منهم.
- اطلب من الطلاب نطق بعض مصطلحات الجودو التي سبق تعلمها في الخبرة التعليمية باللغة اليابانية.
- قدم الإشادة بالطلاب الأكثر تعاوناً مع زملائهم أثناء تعلم الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو.



## تقييم الخبرة التعليمية:

### • الجانب المهاري:

### نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري للاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو(كوزوشي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					إخلال الاتزان الأمامي: يقوم الطالبان بمسك كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
					جذب المهاجم (التوري) للمدافع (الأوي) للأمام ولأعلى.
					السحب باليد اليمنى للأمام ولأعلى، واليد اليسرى تسحب للأمام ولأعلى من منطقة المرفق.
					دوران ظهر اليد للخارج (كأنه ينظر إلى الساعة)، ومن ثم يضطر الطالب الآخر (المدافع) الوقوف على مشطي القدمين نتيجة سحب المهاجم له للأمام.
					إخلال الاتزان الخلفي: يقوم الطالبان بمسك 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.
					الشد باليد اليسرى للمهاجم لليد اليسرى للمدافع من منطقة المرفق لأسفل.
					يضطر المدافع بالميل للخلف نتيجة إخلال اتزانه من قبل المهاجم.
					إخلال الاتزان الجانبي الأيمن: يقوم الطالبان بمسك كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
					يقوم الطالب المؤدي (المهاجم) بالخطو للأمام بالقدم اليسرى، بحيث تكون مشط القدم الأمامية للمهاجم محاذاة قدم المدافع اليمنى.
					يقوم المهاجم (التوري) بسحب المدافع (الأوي) 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.
					المدافع يضطر للوقوف على قدم واحدة (اليسرى) نتيجة سحب المهاجم له للجانب الأيمن.
					إخلال الاتزان الجانبي الأيسر: 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.
					يضطر المدافع للوقوف على قدم واحدة (اليمنى) نتيجة سحب المهاجم له للجانب الأيسر.



## • الجانب المعرفي:

### نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي للاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو(كوزوشي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: **
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					أذكر أهمية إخلال الاتزان في رياضة الجودو؟
					اذكر أنواع إخلال الاتزان (كوزوشي) في الجودو؟
					اشرح باختصار طريقة تنفيذ الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو(كوزوشي)؟
					أذكر بعض المصطلحات الخاصة في الخبرة التعليمية باللغة اليابانية؟

\*\* يمكن للمعلم طرح المزيد من الأسئلة خلال الدروس المختلفة للخبرة التعليمية

## • الجانب الانفعالي:

### نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو(كوزوشي)

التقدير	المتابعة				السلوك
	٤	٣	٢	١	
					التعاون مع الزملاء عند تنفيذ الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو.
					تقدير انجازات الأبطال السعوديين المبرزين في رياضة الجودو من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة.

## • الجانب الصحي:

### نموذج (ج) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو(كوزوشي)

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اكتساب العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في أنشطة تعليم السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجودو.

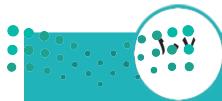
• متابعة أولياء الأمور:

الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة تعليم الاتجاهات الرئيسة لإحلال الاتزان في الجودو(كوزوشي)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	x	√	
			هل يمكن للطالب تنفيذ الاتجاهات الرئيسة لإحلال الاتزان في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء إذا توافرت شروط الأداء الآمن؟
			هل يمكن للطالب وصف الاتجاهات الرئيسة لإحلال الاتزان في الجودو؟
			هل تحسن تعاون الطالب منذ المشاركة في خبرة تنفيذ الاتجاهات الرئيسة لإحلال الاتزان في الجودو؟
			هل يبدي الطالب احتراماً لإنجازات الأبطال السعوديين المبرزين في الجودو؟
			هل يحرص الطالب على ممارسة أمهات حياة صحية نشطة منذ مشاركته في الخبرة التعليمية؟

نموذج (هـ) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في الاتجاهات الرئيسة لإحلال الاتزان في الجودو(كوزوشي)

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة					تقييم مجالات الخبرة				اسم الطالب	
	ترتيب الطالب	معايير التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	السلوك الصحي	السلوك الانفعالي	المجال المعرفي		الأداء المهاري
		أ	ب	ج	د						
											-١
											-٢
											-٣
											-٤
											-٥



## 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.

### المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

### الأدوات:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز (بروجكتور) لعرض الاتجاهات الفرعية (الأمامي الأيمن والأيسر -والخلفي الأيمن والأيسر) لإخلال الاتزان في الجودو.
- رسوم وصور للاتجاهات الفرعية (الأمامي الأيمن والأيسر -والخلفي الأيمن والأيسر) لإخلال الاتزان في الجودو.



### أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التدريبي.
- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- أسلوب التطبيق الذاتي.

### 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:

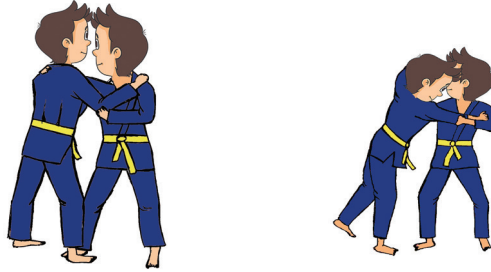
إخلال الاتزان الأمامي الأيمن في الجودو (ماي - ميجي - كوزوشي)

### 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:



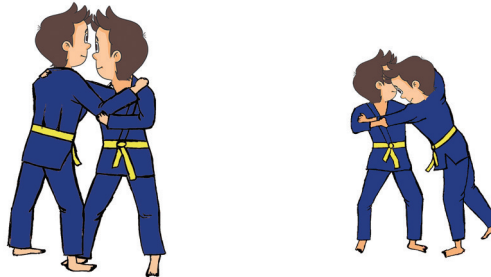


إخلال الاتزان الأمامي الأيسر في الجودو (ماي - هيداري - كوزوشي)

مواصفات الأداء:

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

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

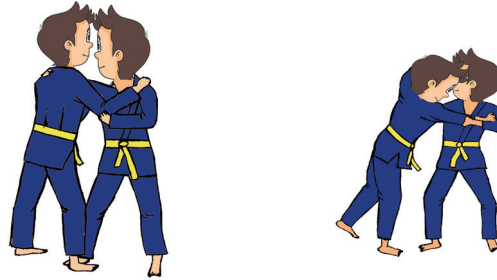


إخلال الاتزان الخلفي الأيمن في الجودو (أوشيرو-ميجي-كوزوشي)

## مواصفات الأداء:

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

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



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

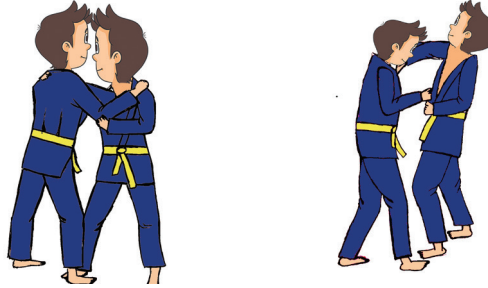
## مواصفات الأداء:

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

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



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



#### أهم النقاط التعليمية:

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

#### أهم الأخطاء الشائعة:

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

**\*\*لمزيد من المعرفة عن أداء الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في 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](https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantUnder9_anglais.pdf)

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

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

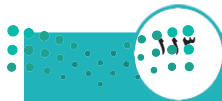
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitivity.judo>

**\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو 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>



## إجراءات التنفيذ:

يقدم المُعلم بعض التوجيهات المتعلقة بتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك: ضرورة الإحماء الجيد.

- ارتداء الزي الرسمي قبل بداية تنفيذ أنشطة الخبرة.
- الحرص على تقليم الأظافر، عدم ارتداء الساعات والأشياء المعدنية أثناء الأداء.
- يقوم المُعلم بتقديم الخبرة والهدف من تعلمها للطلاب.
- تبدأ أنشطة الخبرة بالإحماء فيوضح المُعلم للطلاب أهمية الإحماء وطريقته وأشكاله المختلفة.
- يطلب المُعلم من الطلاب الانتشار في الصالة، مع المحافظة على مسافات مناسبة بينهم، عن طريق رفع الذراعين جانبًا، ويقوم كل طالب بعمل دائرة كاملة حول نفسه مع عدم ملامسة أي من ذراعي الغير من زملاء.
- يطلب المُعلم من الطلاب أداء بعض حركات الإحماء في أماكنهم التي تتضمن الإطالة والمرونة لعضلات الرُّجلين والجزع والظهر.
- يجري المُعلم بعض التمرينات البدنية التي تتضمن المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية وهي تنفيذ الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان. ثم يطلب المُعلم من الطلاب أن يقف كل طالب في مكانه الذي كان عليه قبل الإحماء.
- يبدأ المُعلم في شرح الخبرة التعليمية مع التأكيد على المتطلب السابق وهو أداء الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان بطريقة فنية صحيحة مع مراعاة التنبيه على مواصفات الأداء الفني الصحيح، وأهم النقاط التعليمية للاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان، ثم يقوم بإجراءات تطبيق الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو، من خلال طرح بعض الأسئلة مثل:
- من يستطيع أداء الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو؟ ..... أنت ..... نعم.....أحسننت (يطلب المُعلم من الطلاب تنفيذ المهارة)
- هيّا بنا نحاول جميعًا تنفيذ الاتجاهات الفرعية في الجودو:
- أولًا: أداء إخلال الاتزان الأمامي الأيمن.....استعد.....هاجم)، يُعطي المُعلم الأمر للطلاب للتنفيذ، ثم يقوم بمتابعة الأداء وتصحيح الأخطاء.

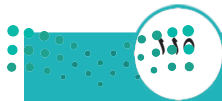
- ثانيًا: أداء إخلال الاتزان الأمامي الأيسر.....استعد.....هاجم، يُعطي المُعلم الأمر للطلاب للتنفيذ، ثم يقوم بمتابعة الأداء وتصحيح الأخطاء.
  - ثالثًا: أداء إخلال الاتزان الخلفي الأيمن.....استعد.....هاجم، يُعطي المُعلم الأمر للطلاب للتنفيذ، ثم يقوم بمتابعة الأداء وتصحيح الأخطاء.
  - في النهاية أداء إخلال الاتزان الخلفي الأيسر.....استعد.....هاجم، يُعطي المُعلم الأمر للطلاب للتنفيذ، ثم يقوم بمتابعة الأداء وتصحيح الأخطاء.
  - من يستطيع أن يذكر الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان.....أنت.....نعم.....الأمامي الأيمن، الأمامي الأيسر، الخلفي الأيمن، الخلفي الأيسر.....أحسن.
- يقوم الطلاب بتكرار تنفيذ المهارة لعدد ١٠ تكرارات بتوقيت المُعلم للوصول إلى درجة الإتقان.  
(وفي نهاية الدرس يختار المُعلم أفضل ٥ طلاب يؤديون المهارة وفقًا لمواصفات الأداء)

#### التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على تعلم الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو بالطريقة الفنية الصحيحة بسرعة.
- اطلب من الطلاب تنفيذ الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو بالطريقة الفنية دون مساعدة.
- اطلب من الطلاب تنفيذ الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو من بداية البساط إلى نهايته وفقًا لمواصفات الأداء.
- ساعد الطلاب على الربط بين اتجاهات إخلال الاتزان والتحركات على البساط في الجودو.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

#### الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في الطريقة المثلى لأداء الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض طريقة أداء الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان (كوزوشي) في الجودو.
- شارك الطلاب في تنفيذ الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان (كوزوشي) بأفضل طريقة، والإشادة بالمتميزين منهم.
- اطلب من الطلاب نطق بعض مصطلحات الجودو التي سبق تعلمها في الخبرة التعليمية باللغة اليابانية.
- قُص على الطلاب انجازات أحد الأبطال السعوديين المبرزين في رياضة الجودو.
- هيء نقاشًا تفاعليًا حول أهمية ممارسة أماط حياة صحية نشطة.



## تقييم الخبرة التعليمية:

### • الجانب المهاري:

#### • نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري للاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي)

التقدير	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					إخلال الاتزان الأمامي الأيمن: مسك الطالبان 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.
					وقوف الطالب (المدافع) على قدمه اليسرى نتيجة سحب المهاجم له للأمام ولليمين.
					إخلال الاتزان الأمامي الأيسر: مسك 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 (الأوكي) يساعد اليد اليمنى للخلف.
					الشد باليد اليسرى للمهاجم لليد اليسرى للمدافع من منطقة المرفق لأسفل.
					ميل المدافع للخلف نتيجة إخلال اتزانه من قبل المهاجم.
					إخلال الاتزان الخلفي الأيمن: مسك الطالبان 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.
					وقوف الطالب (المدافع) على قدمه اليمنى نتيجة سحب المهاجم له للأمام ولسار.
					إخلال الاتزان الخلفي الأيسر: مسك الطالبان كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
					أخذ خطوة بالقدم اليسرى للأمام مع دفع المهاجم (التوري) للمدافع (الأوي) 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.
					يقوم الطالب المهاجم (التوري) بسحب المدافع (الأوي) 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.
					وقوف الطالب (المدافع) على قدمه اليسرى نتيجة سحب المهاجم له للخلف ولسار.



• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي للاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو(كوزوشي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					أذكر أهمية إخلال الاتزان في رياضة الجودو؟
					أذكر أنواع إخلال الاتزان (كوزوشي) في الجودو؟
					صف باختصار طريقة تنفيذ الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو(كوزوشي)؟
					أذكر بعض المصطلحات الخاصة في الخبرة التعليمية باللغة اليابانية؟
					أذكر بعض الأخطاء الشائعة عند تنفيذ الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو؟

\*\*\* يمكن للمعلم طرح المزيد من الأسئلة خلال الدروس المختلفة للخبرة التعليمية

• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو(كوزوشي)

التقدير	المتابعة				السلوك
	٤	٣	٢	١	
					التعاون مع الزملاء عند تنفيذ الاتجاهات الرئيسية لإخلال الاتزان في الجودو.

• الجانب الصحي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو(كوزوشي)

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الحرص على ممارسة أنماط حياة صحية نشطة أثناء تنفيذ الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة تعليم الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو(كوزوشي)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء؟
			هل يمكن للطالب التمييز بين الاتجاهات الرئيسة والفرعية لإخلال الاتزان في الجودو، وطرق تنفيذها؟
			هل ازداد تعاون الطلاب زملاء منذ المشاركة في خبرة الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو؟
			هل يواظب الطالب على ممارسة أنماط حياة صحية نشطة منذ مشاركته في خبرة الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان في الجودو؟

نموذج (هـ) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو(كوزوشي)

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة				تقييم مجالات الخبرة				اسم الطالب		
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	السلوك الصحي	السلوك الانفعالي		المجال المعرفي	الأداء المهاري
		د	ج	ب	أ						
										-١	
										-٢	
										-٣	
										-٤	
										-٥	



## الوحدة الثانية:

### رمية الكتف (إييون-سيو-ناجي)

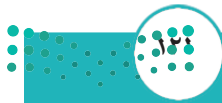


## مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

### أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

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



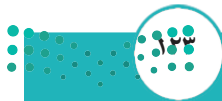
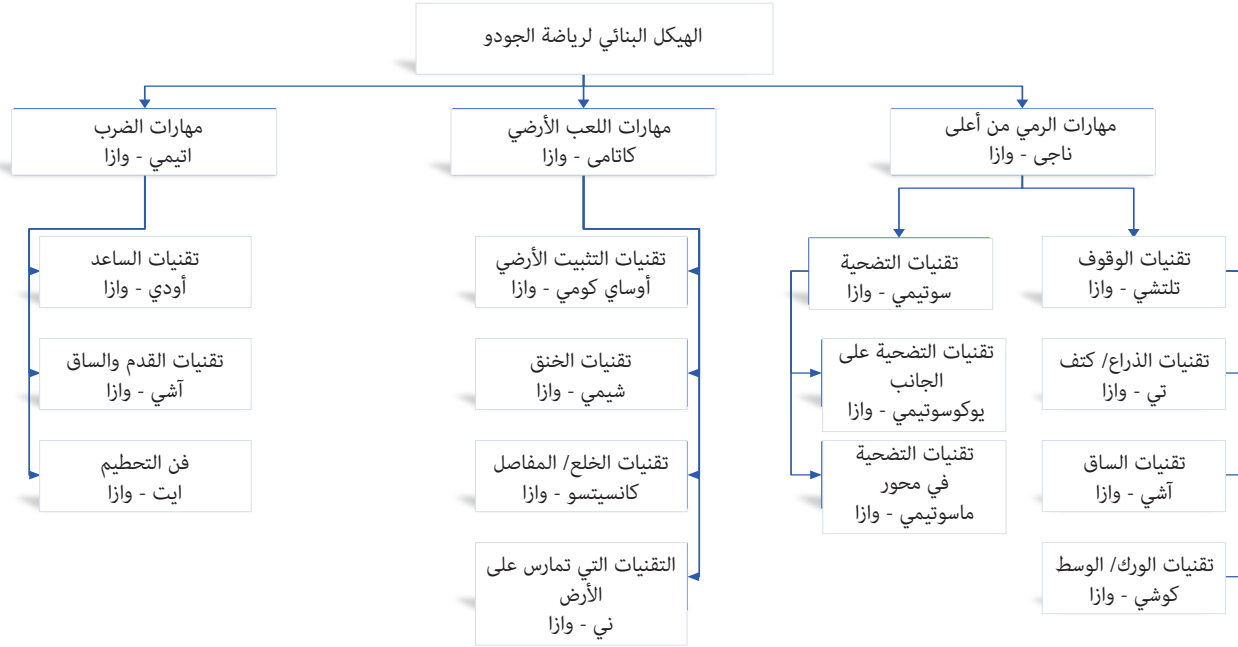
## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو.</li> <li>• عرض الصور والوسائل التعليمية التي توضح الخطوات التعليمية لمهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تم تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، وهي كالآتي:</li> <li>• الجانب المهاري: أداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو بطريقة فنية صحيحة.</li> <li>• تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح بعض الأسئلة حول مواصفات الأداء الفني لمهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو، ونطق بعض المصطلحات باللغة اليابانية.</li> <li>• الجانب الانفعالي: الشعور بحماس أثناء المشاركة في أنشطة تعليم رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي)، وتقدير الأبطال السعوديين المبرزين في الجودو من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة.</li> <li>• الجانب الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني عند المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم استخدام الأسلوب الأمري، والأسلوب التدريبي، وأسلوب الاكتشاف الموجه، وأسلوب التطبيق الذاتي بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

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

## التقسيم الفني لرياضة الجودو:



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

### المتطلبات السابقة للخبرة:

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

### الأهداف:

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

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

### المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

### الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لأداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي (ناجي - كومي).
- رسوم وصور لطريقة أداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي (ناجي - كومي).

### أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التدريبي.



- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- أسلوب التطبيق الذاتي.

### 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 قُطري (القدم اليمنى للمهاجم توضع أمام القدم اليمنى للمدافع).
- في نفس التوقيت يقوم الطالب المهاجم بجذب الطالب المدافع 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 المدافع اليمنى بحيث يسيطر على كتف المدافع الأيمن بعمل «كماشة» على الكتف باستخدام منطقة المرفق للمهاجم (الساعد - العضد)، مع قفل قبضة يد المهاجم ووضعها على كتف المدافع (هبوط اليد اليمنى للمهاجم للوصول إلى أسفل اليد الماسكة للكم ودخولها إلى أسفل إبط المدافع).



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



#### أهم النقاط التعليمية:

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

## أهم الأخطاء الشائعة:

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

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

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

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

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

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

- Judo Canada program (2017), JUDO AT SCHOOL, [https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantUnder9\\_anglais.pdf](https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantUnder9_anglais.pdf)

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو 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 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>



## إجراءات التنفيذ:

يطلب المعلم من الطلاب الوقوف كل منهم في مساحة مناسبة لا تقل عن مترين تقريبًا، ثم يُقسم المعلم الطلاب إلى مهاجم ومدافع. وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توافر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو: (أداء إخلال الاتزان الأمامي)، وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية وفقًا لمواصفات الأداء. وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الفني لأداء إخلال الاتزان الأمامي في الجودو، ويطلب منهم تنفيذه وفقًا لمواصفات الأداء أيضًا، وقد يلفت نظرهم إلى ضرورة انطباق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم للمهارة.

## يبدأ المعلم في تنفيذ الخبرة، وذلك بطرح بعض الأسئلة على الطلاب؛ مثل:

- من يستطيع أداء إخلال الاتزان الأمامي وفقًا لمواصفات الأداء كما تعلمناه في الوحدة السابقة؟ ..... أنت ..... نعم ..... أحسنت
- (يطلب المعلم من الطلاب أداء إخلال الاتزان الأمامي)
- هيا بنا نحاول جميعًا تنفيذ إخلال الاتزان الأمامي ..... نعم ..... أحسنتم ..... جيد.
- (يقوم المعلم بتعليم الطلاب مهارة إيون-سيو-ناجي (رمية الكتف) بالطريقة الجزئية، وذلك من خلال تقسيم المهارة إلى أربع تكرارات، وفي كل عدّ يشرح المعلم طريقة التنفيذ، ثم يعطي الأمر للطلاب في التنفيذ وهي كالآتي:
- في العدّ (١) يقف الطالب المهاجم في مواجهة الطالب المدافع ممسكًا بياقة البدلة اليسرى باليد اليمنى وكُم البدلة اليمنى باليد اليسرى (كومي - كاتا) ..... استعد ..... (١)
- في العدّ (٢) نأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام بشكل فطري (القدم اليمنى للمهاجم توضع أمام القدم اليمنى للمدافع) ..... استعد ..... (٢)
- (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) ..... أحسنتم ..... جيد.
- في العدّ (٣) نقوم برفع الذراع اليمنى لأعلى استعدادًا للدخول في السقطة ومسك حزام البدلة ..... استعد ..... (٣)
- (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) ..... أحسنتم ..... جيد.
- في العدّ (٤) يقوم الطالب المهاجم بجذب الطالب المدافع للأمام ولأعلى باليدين معًا بحيث تجذب اليد اليمنى من أعلى ياقة البدلة، واليد اليسرى تجذب من كم بدلة المدافع ..... استعد ..... (٤)
- (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) ..... أحسنتم ..... جيد.

• في العدّ (٥) يترك المُهاجم 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..... استعداد.....(٥)

• (يقوم المُعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) .....أحسنتم.....جيد.

• في العدّ (٦) التحرك الدائري الخلفي (نصف دائرة) بالقدم اليسرى للمهاجم ووضعها بجانب القدم اليمنى مشطي القدمين على خط واحد أفقيًا، ثم عمل انثناء كامل للركبتين مع استمرار السيطرة على كتف المدافع والشد لأسفل باليد الأخرى.....استعد.....(٦)

• في العدّ (٧) ميل الجذع للأمام وحمل المدافع(الأوكي) على الظهر.....استعد.....(٧)

• في العدّ (٨) يقوم المهاجم (التوري) بعمل فرد للركبتين والشد باليدين لأسفل، وطرح المدافع (الأوكي) على البساط من أعلى الكتف الأيمن، ثم يقوم بعمل المتابعة وذلك بمسك كم المدافع (الأوكي) عقب الرمي مباشرة.

• يعطي المُعلم الأمر للطلاب بتكرار تنفيذ المهارة لعدد (١٠) تكرارات بتوقيت المُعلم للوصول إلى درجة الإتقان.

(يعطي المُعلم في نهاية الدرس لعبة صغيرة لإثارة المرح والسرور بين الطلاب)

#### التقدم بالخبرة التعليمية:

• ساعد الطُلاب في تنفيذ مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي في أربع تكرارات، ثم في عدتين، ثم في عدة واحدة.

• اطلب من الطُلاب تنفيذ مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي من الثبات ثم من الحركة.

• اطلب من الطُلاب تنفيذ مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي لعدد (٥) تكرارات لكل طالب ثم التبديل بين الطُلاب.

#### الاستفادة من المواقف التعليمية:

• ناقش الطلاب في الطريقة المثلى لأداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي، واطلب منهم التنفيذ.

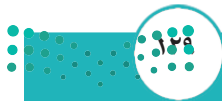
• استخدم الوسائل التعليمية لعرض طريقة أداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي.

• شارك الطلاب في تنفيذ مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي بأفضل طريقة، والإشادة بالمتميزين منهم.

• اطلب من الطُلاب نطق بعض مصطلحات الجودو التي سبق تعلمها في الخبرة التعليمية باللغة اليابانية.

• قص على الطلاب مسيرة ناجحة لأحد أبطال المملكة المُبرزين في الجودو.

• حث الطلاب على فهم دور التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني.



## تقييم الخبرة التعليمية:

### • الجانب المهاري:

### • نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري لمهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					مرحلة إخلال الاتزان (كوزوشي): مسك الطالبان كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
					وقوف الطالب المهاجم في مواجهة المدافع ممسكاً بياقة البدلة اليسرى باليد اليمنى وكم البدلة اليمنى باليد اليسرى (كومي-كاتا).
					إخلال الطالب المهاجم اتزان الطالب المدافع للأمام، عن طريق أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام بشكل قُطري (القدم اليمنى للمهاجم توضع أمام القدم اليمنى للمدافع).
					يقوم الطالب المهاجم بجذب الطالب المدافع 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 ماي - كوزوشي).
					مرحلة بدء تنفيذ المهارة (تسكوري): يترك المهاجم ياقة المدافع 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 القابضة على الكم ودخولها إلى أسفل إبط المدافع).
					التحرك الدائري الخلفي (نصف دائرة) بالقدم اليسرى للمهاجم ووضعها بجانب القدم اليمنى (المسافة بينهما باتساع الحوض)، مشطي القدمين على خط واحد أفقيًا. (الوصول لوضع الظهر مواجه صدر الأوكي).

					عمل اثناء كامل للركبتين (الارتداد)، مع استمرار السيطرة على كتف المدافع (الأوي)، والشد لأسفل باليد الأخرى.
					بعد ثني كامل الركبتين يقوم المهاجم (التوري) بإمالة الجذع للأمام وحمل المدافع (الأوي) على الظهر.
					مرحلة الرمي والتخلص (كاي): يقوم المهاجم (التوري) بعمل فرد للركبتين والشد باليدين لأسفل، وطرح المدافع (الأوي) على البساط من أعلى الكتف الأيمن.
					يقوم المهاجم (التوري) بعمل المتابعة وذلك بمسك كم المدافع (الأوي) عقب الرمي مباشرة.
					يقوم المدافع (الأوي) بعمل السقطة الأمامية الدائرية، وذلك بملاقة البساط براحة اليد بقوة.

#### • الجانب المعرفي:

#### نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي (Ngai KOMI)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: **
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					أذكر التقسيم الفني لرياضة الجودو؟
					صف الأداء الفني لمهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي، مع التمثيل؟
					أذكر بعض المصطلحات الخاصة بمهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي باللغة اليابانية؟
					أذكر بعض الأخطاء الشائعة عند تنفيذ مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي؟

\*\*\* يمكن للمعلم طرح المزيد من الأسئلة خلال الدروس المختلفة للخبرة التعليمية



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي

التقدير	المتابعة				السلوك
	٤	٣	٢	١	
					الشعور بالحماس أثناء المشاركة في أنشطة تعليم رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو.
					الاعتزاز بالأبطال السعوديين المبرزين في الجودو خلال المشاركة في أنشطة تعليم رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي).

• الجانب الصحي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تقدير أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني من خلال المشاركة في أنشطة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي.



• متابعة أولياء الأمور:

الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بأداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء؟
			هل يمكن للطالب التمييز بين مراحل الأداء الفني لمهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي، وطرق تنفيذها؟
			هل يتقبل الطالب آراء الآخرين منذ مشاركته في أنشطة تعليم رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي؟
			هل يعتز الطالب بالأبطال السعوديين المبرزين في الجودو منذ المشاركة في أنشطة تعليم رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي).
			هل ازداد اهتمام الطالب بدور التغذية الصحيّة في النمو البدني السليم لجسمه؟

نموذج (هـ) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في تنفيذ مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) مع الرمي

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة					تقييم مجالات الخبرة				اسم الطالب	
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	الجانب الصحي	الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي		الأداء المهاري
		أ	ب	ج	د						
											١-
											٢-
											٣-
											٤-
											٥-



## الوحدة الثالثة:

### رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي)

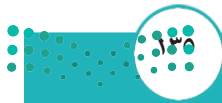


## مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

أهداف الوحدة: 

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن: 

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يتعرف على بعض القواعد الدولية في رياضة الجودو.
	يصف طريقة تنفيذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء.
	يذكر بعض المصطلحات الخاصة في الوحدة التعليمية باللغة اليابانية.
الانفعالي	يمثل للتعليقات 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.



## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو.</li> <li>• عرض الصور والوسائل التعليمية التي توضح الخطوات التعليمية لمهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي).</li> </ul>	<p>تم تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأهماط الحياة النشطة، وهي كالآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجانب المهاري: أداء مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو بطريقة فنية صحيحة.</li> <li>• تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح بعض الأسئلة حول مواصفات الأداء الفني لمهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو، ونطق بعض المصطلحات باللغة اليابانية بالإضافة إلى التعرف على بعض القواعد الدولية الخاص برياضة الجودو.</li> <li>• الجانب الانفعالي: الامتثال للتعليمات أثناء تنفيذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو، والاعتزاز بالأبطال السعوديين المبرزين في الجودو من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة.</li> <li>• الجانب الصحي: اكتساب العادات القوامية السليمة خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم استخدام الأسلوب الأمري، والأسلوب التدريبي، وأسلوب الاكتشاف الموجه، وأسلوب التطبيق الذاتي بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>

## 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:** 

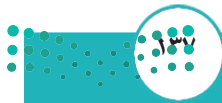
المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يتعرف على بعض القواعد الدولية في رياضة الجودو.
	يصف طريقة تنفيذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء.
	يذكر بعض المصطلحات الخاصة في الخبرة التعليمية باللغة اليابانية.
الانفعالي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

**المكان:** 

الصالة الرياضية بالمدرسة.

**الأدوات المطلوبة:** 

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لأداء مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو.
- رسوم وصور لطريقة أداء مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو.



### أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التدريبي.
- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- أسلوب التطبيق الذاتي.

### 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 لا بد 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

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، والمليقاتي المسؤول عن قت المباراة، ويجلسون على طاولة أمام البساط.

• **النقاط الفنية:** تشمل لعبة الجودو على نقطتين فقط من النقاط الفنية وهما:

• **الأيون (IPPON):** ويقصد به النقطة الكاملة، وتُنتهي المباراة فور حصول أحد اللاعبين عليه، وهناك ثلاثة شروط للحصول على الأيون 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 الإيون.

• **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):

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



## ملحوظة:

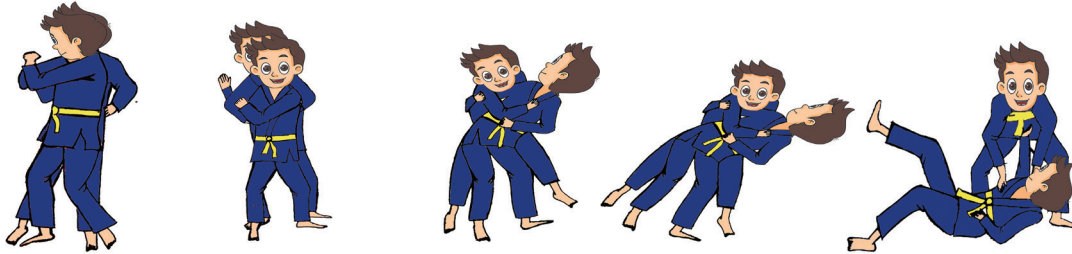
تشارك مهارتي "إيبون - سيو - ناجي"، و "أو جوشي" في إخلال الاتزان الأمامي "كوزوشي"

### ثانيًا: بدء تنفيذ المهارة (تسكوري)

- يترك المهاجم (التوري) ياقة المدافع (الأوي) اليمنى، حيث تتحول اليد اليمنى من أعلى ياقة 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.



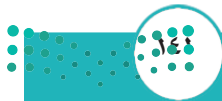


### أهم النقاط التعليمية:

- يتم التحرك على البساط بالزحف، وليس برفع القدم عن الأرض.
- وضع القدم اليمنى للمهاجم (التوري) أمام القدم اليمنى للمدافع (الأوكي) والمسافة بينهم قدم واحدة.
- يكون مشطي القدمين على خط واحد أفقيًا.
- يتم التحرك الدائري الخلفي بالقدم اليسرى (١٨٠ درجة).
- تقليل المسافة بين المهاجم والمدافع أثناء الأداء (المسافة قد تكون منعدمة)، بحيث يكون جانب المهاجم ملامسًا لصدر المدافع.
- ثني الركبتين كاملًا لعمل الالتصاق (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.



\*\*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](https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantUnder9_anglais.pdf)

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو 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 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>

## إجراءات التنفيذ:

يطلب المعلم من الطلاب الوقوف كل منهم في مساحة مناسبة لا تقل عن مترين تقريباً، ثم يُقسم المعلم الطلاب إلى نوعين: مهاجم ومدافع، وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توافر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو: (مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي)، وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية وفقاً لمواصفات الأداء، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الفني لمهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو، ويطلب منهم تنفيذه وفقاً لمواصفات الأداء أيضاً، وقد يلفت نظرهم إلى مراعاة انطباق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم للمهارة.

## يبدأ المعلم في تنفيذ الخبرة، وذلك بطرح بعض الأسئلة على الطلاب؛ مثل:

- من يستطيع أداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) وفقاً لمواصفات الأداء كما تعلمناه في الوحدة السابقة؟ .....
- أنت..... نعم.....أحسنتم (يطلب المعلم من الطلاب أداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي)
- هيّا بنا نحاول جميعاً تنفيذ مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) .....أحسنتم..... جيد (يقوم المعلم بتعليم الطلاب أداء مهارة أو-جوشي (رمية الخصر الكبرى) في الجودو، بالطريقة الجزئية، وذلك من خلال تقسيم المهارة إلى أربع تكرارات، وفي كل عدة يشرح المعلم طريقة التنفيذ، ثم يعطي الأمر للطلاب في التنفيذ وهي كالآتي:
- في العدّ (١) يقف الطالب المهاجم مواجهاً الطالب المدافع ممسكاً بياقة البدلة اليسرى باليد اليمنى وكُم البدلة اليمنى باليد اليسرى (كومي - كاتا) .....استعد..... (١)
- في العدّ (٢) نأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام بشكل فُطري (القدم اليمنى للمهاجم توضع أمام القدم اليمنى للمدافع) .....استعد..... (٢) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) .....أحسنتم..... جيد.
- في العدّ (٣) يقوم الطالب المهاجم بجذب الطالب المدافع للأمام ولأعلى باليدين معاً بحيث تجذب اليد اليمنى من أعلى ياقة البدلة، واليد اليسرى تجذب من كم بدلة المدافع.....استعد.....(٣) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) .....أحسنتم..... جيد.
- في العدّ (٤) يترك المهاجم ياقة المدافع اليمنى ثم يقوم بشد الذراع وتطويق الخصر بحيث يسيطر على ظهر المدافع من الخلف.....استعد.....(٤) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) .....أحسنتم..... جيد.



- في العدّ (٥) التحرك الدائري الخلفي (نصف دائرة) بالقدم اليسرى للمهاجم ووضعها بجانب القدم اليمنى مشطي القدمين على خط وأحد أفقيًا، ثم عمل انثناء كامل للركبتين مع استمرار السيطرة على ظهر المدافع من الخلف باليد اليمنى والشد لأسفل باليد اليسرى.....استعد.....(٥)
- في العدّ (٦) نقوم بحمل المدافع فوق الظهر، ثم مد الركبتين والشد باليد الماسكة للكم لأسفل، واليد المطوقة للظهر، مع استمرار توجيه النظر إلى مشط القدم اليسرى (الناحية العكسية) .....استعد.....(٦)
- في العدّ (٧) نقوم بطرح المدافع (الأوكي) على البساط من أعلى الظهر.....استعد.....(٧) لا تنسى عمل المتابعة وذلك بمسك كم المدافع (الأوكي) عقب الرمي مباشرة (أهم النقاط التعليمية)
- يُعطي المُعلم الأمر للطلاب بتكرار تنفيذ المهارة لعدد ١٠ تكرارات بتوقيت المُعلم للوصول إلى درجة الإتقان. (وفي نهاية الدرس يختار المُعلم أفضل ٥ طلاب يؤدون المهارة وفقًا لمواصفات الأداء، ثم يقوم باقي الطلاب بالتصفيق لهم) يعطي المُعلم في نهاية الدرس لعبة صغيرة لإثارة المرح والسرور بين الطلاب وبعضهم)

#### التقدم بالخبرة التعليمية:

#### اطلب من الطلاب أن ينفذوا المهارة بالطرق التالية:

- ساعد الطلاب في تنفيذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في أربع تكرارات، ثم في عدتين، ثم في عدة واحدة.
- اطلب من الطلاب تنفيذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) مع الرمي من الثبات ثم من الحركة.
- اطلب من الطلاب تنفيذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) لعدد (٥) تكرارات لكل طالب ثم التبديل بين الطلاب.

#### الاستفادة من المواقف التعليمية:

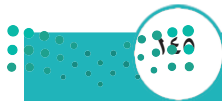
- ناقش الطلاب في الطريقة المثلى لأداء مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض طريقة أداء مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو.
- شارك الطلاب في تنفيذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) بأفضل طريقة، والإشادة بالمتميزين منهم.
- ناقش الطلاب في بعض القواعد الدولية لرياضة الجودو.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

## تقييم الخبرة التعليمية:

### • الجانب المهاري:

### نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري لرمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو

التقدير	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					مرحلة إخلال الاتزان (كوزوشي): يقوم الطالبان بمسك كل منهما الآخر المسكة العادية (كومي-كاتا).
					يقف الطالب المهاجم مواجهًا الطالب المدافع ممسكًا 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 قُطري (القدم اليمنى للمهاجم توضع أمام القدم اليمنى للمدافع).
					في نفس التوقيت يقوم الطالب المهاجم بجذب الطالب المدافع للأمام ولأعلى باليدين معًا بحيث تجذب اليد اليمنى من أعلى ياقة البدلة، واليد اليسرى تجذب من كم بدلة المدافع، مما يضطر الطالب المدافع بالوقوف على مشطي القدمين (إخلال اتزان أمامي ماي - كوزوشي).
					ثانيًا بدء تنفيذ المهارة (تسكوري): يتك المهاجم ياقة المدافع اليمنى بحيث تتحول اليد اليمنى من أعلى ياقة الجاكيت أعلى عظم الترقوة إلى ظهر المدافع (الأوي) من الخلف.
					يقوم المهاجم (التوري) بشد الذراع وتطويق الخصر.
					التحرك الدائري الخلفي بالقدم اليسرى للمهاجم ووضعها بجانب القدم اليمنى (المسافة بينهما باتساع الحوض)، مشطي القدمين على خط واحد أفقيًا. (الوصول لوضع الجانب مواجه صدر الأوي).
					يقوم المهاجم (التوري) بعمل دورات خارجي لمنطقة الخصر والدخول، بحيث تكون المقعدة للمهاجم (التوري) أسفل حزام المدافع (الأوي).



				عمل انثناء كامل للركبتين (الارتداد)، مع استمرار السيطرة على منطقة الخصر للمدافع (الأوكي) من الخلف باليد اليمنى، والشد لأسفل باليد اليسرى.
				مرحلة الرمي والتخلص (كاي): يقوم المهاجم (التوري) بحمل المدافع فوق الظهر، ثم مد الركبتين والشد باليد الماسكة للكم لأسفل، واليد المطوقة للظهر، مع استمرار توجيه النظر إلى مشط القدم اليسرى (الناحية العكسية).
				طرح المدافع (الأوكي) على البساط من أعلى الظهر فوق المقعدة، وعمل المتابعة وذلك بمسك كم المدافع (الأوكي) عقب الرمي مباشرة.
				يقوم المدافع (الأوكي) بعمل السقطة الأمامية الدائرية بالطريقة الفنية الصحيحة.

### • الجانب المعرفي:

### نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة أو-جوشي (رمية الخصر الكبرى) في الجودو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: **
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اشرح المادة الخاصة بالنقاط الفنية-والجزاءات في قانون رياضة الجودو؟
					اذكر المصطلحات الخاصة بمهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) باللغة اليابانية؟
					اذكر الأخطاء الشائعة عند تنفيذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي)؟

\*\* يمكن للمعلم طرح المزيد من الأسئلة خلال الدروس المختلفة للخبرة التعليمية

• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) مع الرمي

التقدير	المتابعة				السلوك
	٤	٣	٢	١	
					الامتثال للتعليمات أثناء تنفيذ مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي).

• الجانب الصحي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي)

التقدير	المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اكتساب العادات القوامية السليمة خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بخبرة مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) وفقاً لمواصفات الأداء إذا توافرت الشروط الآمنة للتنفيذ؟
			هل يمكن للطالب وصف مراحل الأداء الفني لمهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يمثل الطالب للتعليمات والتوجيهات منذ المشاركة في تعلم مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي)؟
			هل يحافظ الطالب على العادات القوامية السليمة منذ مشاركته في أنشطة مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي)؟



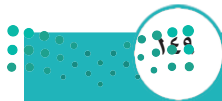
نموضج (هـ) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في تعلم مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة				تقييم مجالات الخبرة				اسم الطالب		
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	الجانب الصحي	الجانب الانفعالي		الجانب المعرفي	الأداء المهاري
		د	ج	ب	أ						
										-١	
										-٢	
										-٣	
										-٤	
										-٥	



## الوحدة الرابعة:

### تطبيقات الأداء في الجودو (تعزيز نواتج التعلم)



## مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

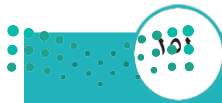
### أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ طرق المسك (كومي- كاتا) في الجودو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يعي الشروط الفنية لأداء الجملة الحركية من الثبات.
	يصف الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية من الثبات.
	يشرح الأداء الفني لمكونات الجملة الحركية من الثبات.
الانفعالي	يظهر روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات.
الصحي	يربط بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة.

## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<p>جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في جملة حركية استعراضية.</p>	<p>الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، وهي كالآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجانب المهاري: تقييم المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية.</li> <li>• تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الوقفات والتسلسل الصحيح وخط سير المهارات.</li> <li>• الجانب الانفعالي: إظهار روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات.</li> <li>• الجانب الصحي: الربط بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة.</li> </ul>	<p>استخدام الأسلوب الأمري بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة  
الخبرة الخامسة: الجملة الحركية الاستعراضية في الجودو

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

• جميع الخبرات التعليمية السابق تعلمها.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُطبق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعلمها في شكل جملة حركية.
المعرفي	يعي الشروط الفنية لأداء الجملة الحركية.
	يصف مكونات الجملة الحركية الاستعراضية في الجودو.
	يشرح الأداء الفني لمكونات الجملة الحركية الاستعراضية في الجودو.
الانفعالي	يُظهر روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات.
الصحي	يربط بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

• بساط الدفاع عن النفس.

• الزي الرسمي للجودو.

• جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) للجملة الحركية الاستعراضية

أساليب التعليم المقترحة:

• الأسلوب الأمري.

### مواصفات الأداء المطلوبة:

يقوم الطلاب بتطبيق المهارات السابق تعلمها في الوحدات السابقة من الثبات، حيث يُؤدى الاتجاهات الرئيسة لإخلال الاتزان، ثم يُؤدى الطالب الاتجاهات الفرعية لإخلال الاتزان في الجودو (أداء مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي)، وفي الختام يُؤدى الطالب مهارة أو جوشي (رمية الخصر الكبرى) في الجودو، على أن تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعلمها، كما يلي:

1. تطبيق إخلال الاتزان الأمامي-الخلفي.
2. تطبيق إخلال الاتزان الجانبي الأيمن-الجانبي الأيسر.
3. تطبيق إخلال الاتزان الأمامي الأيمن-الأمامي الأيسر.
4. تطبيق إخلال الاتزان الخلفي الأيمن-الخلفي الأيسر.
5. تطبيق مهارة رمية الكتف (إيبون - سيو-ناجي) في الجودو.
6. تطبيق مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو.

### أهم النقاط التعليمية:

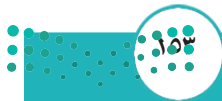
- يبدأ الطالب بارتداء الزي الرسمي قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية.
- يُراعى الأداء الفني الصحيح لمسك البدلة (كومي-كاتا) قبل أداء مهارات الجملة الحركية.
- يُراعى التسلسل الصحيح للمهارات التي تم تعلمها.
- يُراعى الأداء الفني الصحيح عند تنفيذ أنشطة الوحدة.

### التقدم بالخبرة التعليمية:

ساعد الطالب على أداء الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات السابق تعلمها مع تركيز الانتباه على أهم النقاط الفنية.

### الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ساعد الطلاب في التعرف على الجملة الحركية الاستعراضية بتوجيه الأسئلة.
- اشرح للطلاب عناصر الأداء الفني للجملة الحركية الاستعراضية.
- اقترح مواقف لاستثارة دافعية الطلاب لإظهار الإثارة والحماس عند تنفيذ الجملة الحركية لاستعراضية.



## تقييم الخبرة التعليمية:

### • الجانب المهاري:

نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري للجملة الحركية الاستعراضية في الجودو

التقدير	المتابعة				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تطبيق إخلال الاتزان الأمامي-الخلفي.
					تطبيق إخلال الاتزان الجانبي الأيمن-الجانبي الأيسر.
					تطبيق إخلال الاتزان الأمامي الأيمن-الأمامي الأيسر.
					تطبيق إخلال الاتزان الخلفي الأيمن-الخلفي الأيسر.
					تطبيق مهارة رمية الكتف (إيبون - سيو-ناجي) في الجودو.
					تطبيق مهارة رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) في الجودو.

### • الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية في الجودو

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					أذكر من مكونات الجملة الحركية الاستعراضية؟

### • الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية في الجودو

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					إظهار روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية في الجودو

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الربط بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة.

نموذج (هـ) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في الجملة الحركية الاستعراضية في الجودو

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة					تقييم مجالات الخبرة					اسم الطالب
	ترتيب الطالب	معياري التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	السلوك الصحي	السلوك الانفعالي	المجال المعرفي	الأداء المهاري	
		د	ج	ب	أ						
											-١
											-٢
											-٣
											-٤
											-٥





وزارة التعليم

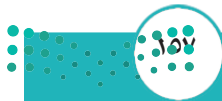
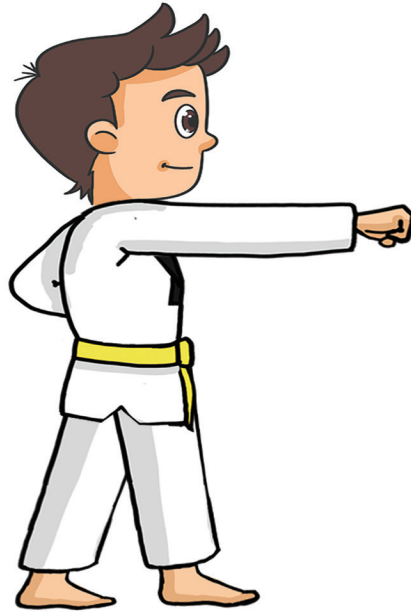
Ministry of Education

2021 - 1443



## الفصل الثالث:

### الوحدات التعليمية لرياضة التايكوندو



## الوحدة الأولى:

### البومسي الأولى (الجزء الأول والثاني)

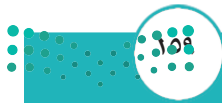


## مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

### أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن: 

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) بالتسلسل الصحيح.
المعرفي	يتعرف على عدد مهارات البومسي الأولى وزمن أدائها وخط سيرها.
	يصف الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس عند مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.
	يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.
الصحي	يمارس أماط حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.



## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).</li> <li>• عرض مقاطع وصور لأبطال المملكة المُبرزين في التايكوندو.</li> </ul>	<p>تم تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأمط الحياة النشطة، وهي كالآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجانب المهاري: الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).</li> <li>• تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الوقفات والتسلسل الصحيح وخط سير المهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).</li> <li>• السلوك الانفعالي: تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، وتقدير الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.</li> <li>• السلوك الصحي: ممارسة أمط حياة صحية نشطة عند تنفيذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم استخدام الأسلوب الأمري، والأسلوب التدريبي، وأسلوب الاكتشاف الموجه، وأسلوب التطبيق الذاتي بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>



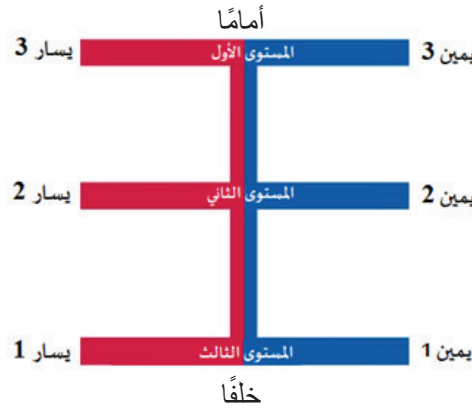
### مهارات البومسي الأولى وزمن أدائها:

- عدد مهارات البومسي الأولى: (١٨) مهارة.
- زمن أداء البومسي الأولى: من (٣٠ - ٩٠) ثانية.

### خط سير البومسي الأولى:

يتم أداء الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للبومسي الأولى في أربع اتجاهات مختلفة ثلاث مستويات، بحيث يبدأ الطالب في أداء جزء جديد من البومسي في كل مرة ينتقل فيها من مستوى إلى مستوى آخر، بحيث يكون وضع النظر في البداية (في المستوى الأول) متجهًا للأمام.

والرسم التخطيطي التالي يساعد في معرفة هذه الاتجاهات والمستويات:



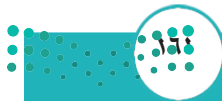
### ملحوظة:

تبدأ وتنتهي البومسي عند نفس النقطة

الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) تتضمن البومسي الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية الآتية:

أولًا: الوقفات:

- وقفة المشي (أب-سوجي).



• وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).

#### ثانياً: المهارات الهجومية:

• مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي).

• مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي).

#### ثالثاً: المهارات الدفاعية:

• مهارة الدفاع من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي).

الجدول التالي يوضح الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية للجزء الأول من (١ : ٦) في البومسي الأولى:

م	الوقفات	المهارات الهجومية والدفاعية
(جوني)	(نارينهي-سوجي)	حركة الذراعين
١	وقفة المشي (أب-سوجي) (يسار)	الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليسرى
٢	وقفة المشي (أب-سوجي) (يمين)	اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى
٣	وقفة المشي (أب-سوجي) (يمين)	الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليمنى
٤	وقفة المشي (أب-سوجي) (يسار)	اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليسرى
٥	الطعن الأمامية (أب-كوبي) (يسار)	مهارة الدفاع من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليسرى
٦	الطعن الأمامية (أب-كوبي) (يسار)	اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليمنى

أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى:  
الخبرة السادسة: الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- التحية من أعلى (كيونجني).
- وقفة الاستعداد (جونبي-سوجي).
- وقفة المشي (أب-سوجي).
- وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).
- مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي).
- الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) بالتسلسل الصحيح.
المعرفي	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس عند تنفيذ الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن). يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.
الصحي	يمارس أنماط حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية في المدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، متصلة بجهاز وشاشة عرض.



- أشكال وصور للوقوفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
- أشكال وصور لمراحل أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرَّجُل اليسرى).

#### أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التدريبي.
- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- أسلوب التطبيق الذاتي.

#### مواصفات الأداء:

يتضمن الأداء الفني لطريقة تنفيذ الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) للمهارات من (٦:١) الخصائص الواردة في الجدول التالي:

م	حركة الجسم واتجاهه
-	أداء التحية - ثم أداء وقفة الاستعداد (جنوبي-سوجي).
١	دوران القدم اليمنى إلى اليسار، وتحريك القدم اليسرى للوصول لوضع (أب-سوجي) (يسار) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليسرى.
٢	تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (أب-سوجي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى.
٣	الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين ووضع القدم اليمنى (أب-سوجي) (يمين) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليمنى.
٤	تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (أب-سوجي) (يسار) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليسرى.
٥	الدوران على القدم اليمنى ٩٠ درجة إلى اليسار ووضع القدم اليسرى (أب-كوبي) (يسار) في اتجاه الأمام مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليسرى.
٦	أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليمنى من الثبات مع البقاء في وضع (أب-كوبي) (يسار).



## شرح مواصفات أداء الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن):

يقوم الطالب في وقفة الاستعداد (جونبي-سوجي) بما يلي:

١. دوران القدم اليمنى إلى اليسار، وتحريك القدم اليسرى للوصول لوضع (أب-سوجي) (يسار) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أرى-ماكي) بالذراع اليسرى.

### ملحوظة:

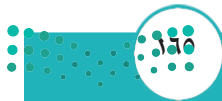
- تبدأ عملية الدوران لليساار أولاً باستدارة الرأس، ثم يتبعها استدارة القدم اليمنى.
- تتم عملية الدوران بالقدم اليمنى إلى اليسار في اتجاه اليسار (١)، كما في الرسم التخطيطي.
- ٢. تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (أب-سوجي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى.

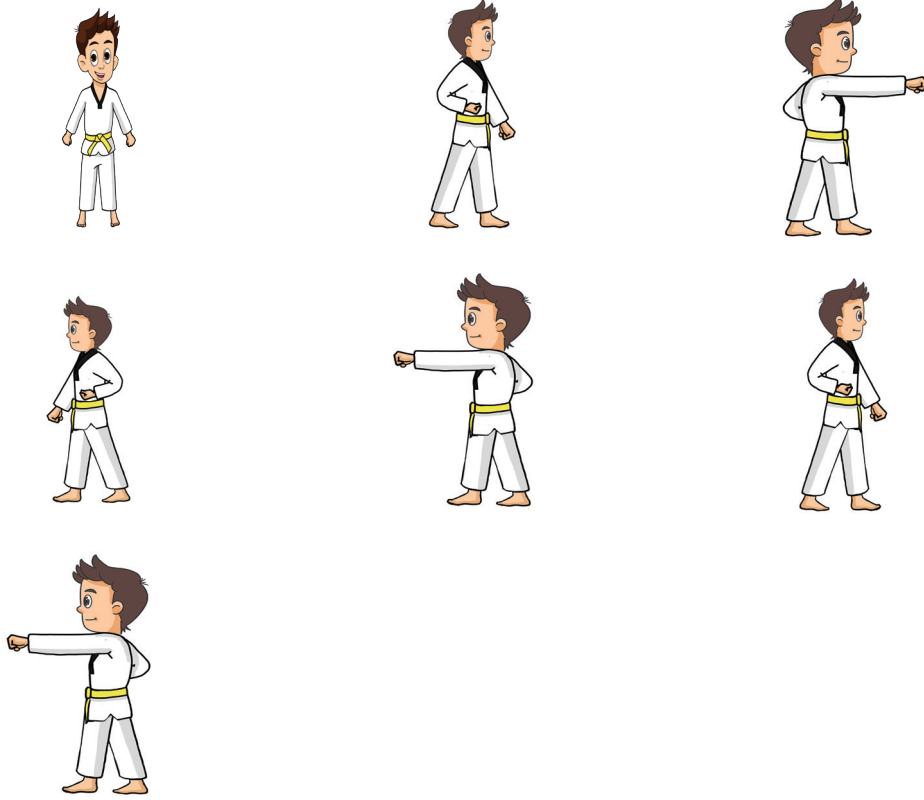
### ملحوظة:

- لا يزال الطالب مواجه لاتجاه اليسار (١).
- ٣. الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين ووضع القدم اليمنى (أب-سوجي) (يمين) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أرى-ماكي) بالذراع اليمنى
- ملحوظة:** تذكر أن الدوران يبدأ بتحريك الرأس ثم يتبعه الجسم.
- ٤. تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (أب-سوجي) (يسار) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليسرى.
- ٥. الدوران على القدم اليمنى ٩٠ درجة إلى اليسار، ووضع القدم اليسرى (أب-كوبي) (يسار) في اتجاه الأمام مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أرى-ماكي) بالذراع اليسرى.
- ٦. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليمنى من الثبات مع البقاء في وضع (أب-كوبي) (يسار).

يجب أن يحدث هذا مباشرة دون توقف بعد الصد من أعلى إلى أسفل (أرى-ماكي) بالذراع اليسرى المنفذة في الخطوة السابقة.

**ملحوظة:** يكون الطالب في وضع المواجهة (الأمام)، ويقف في المستوى (٢) بقدمه الأمامية. وباستخدام التقنية التالية، سيكون الطالب في المستوى (٢) بشكل كامل.





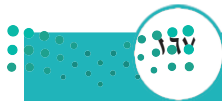
### أهم النقاط التعليمية:

- ألا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم.
- المسافة بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماي) مسافة قبضة يد.
- مستوى النظر للأمام.
- الركبتان مستقيمتان في وقفة المشي (أب-سوجي).
- توزيع وزن الجسم على الرجلين في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي)، بحيث يقع ثلثي وزن الجسم على الرجل الأمامية، وثلث الوزن على الرجل الخلفية.
- ثني ركبة الرجل الأمامية وفرد ركبة الرجل الخلفية في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).

- الحفاظ على ثبات القدم الخلفية أثناء أداء اللكمات من وضع (أب-سوجي) أو (أب-كوي).
- استقامة الظهر أثناء الأداء.

### أهم الأخطاء الشائعة:

- خروج اللكمة أو الصد عن الحدود الخارجية للجسم.
- المسافة بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماي) أكبر أو أقل من مسافة قبضة يد.
- النظر لأسفل أو لأعلى.
- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب-سوجي).
- عدم توزيع وزن الجسم على الرجلين في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوي) بحيث يقع ثلثي وزن الجسم على الرجل الأمامية، وثلث وزن الجسم على الرجل الخلفية.
- ثني ركبة الرجل الخلفية في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوي).
- رفع عقب القدم الخلفية عن الأرض أثناء أداء اللكمات من وضع (أب-سوجي) أو (أب-كوي).
- ميل الجذع للأمام أو للخلف.



\*\*لمزيد من المعرفة عن أداء الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، يرجى فتح الروابط التالية:

<https://www.youtube.com/watch?v=cWuppYuw1g4>

<https://www.youtube.com/watch?v=RoSeViO48Js>

\*\*ولمزيد من المعلومات عن أداء الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- AAU (2019), Taekwondo Handbook., [https:// image.aausports.org/ dnn/ tw/ 2019/ 20182019-TKD- Handbook.pdf](https://image.aausports.org/dnn/tw/2019/20182019-TKD-Handbook.pdf)

- PARK Y.H. (2005). Taekwondo for kids. Tuttle Publishing, Singapore.

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=taekwondo.exercicesdefense.com>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.taekwondo.laerning>

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsaes-pumses/id1444557212?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsae/id919245846?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/world-taekwondo-ar-textbook/id1521133696?l=ar>

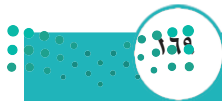
<https://apps.apple.com/sa/app/taekwon-do-itf-patterns/id499129688?l=ar>

## إجراءات التنفيذ:

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة، ويتم ذلك بتوجيه الطلاب لأداء تلك المتطلبات وسؤالهم عن مواصفاتها، ومن ثم تطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

ثم يقوم المعلم بعرض المهارة باستخدام الوسيلة التعليمية، ويشرع في تنفيذ أنشطة الخبرة من خلال طرح التساؤل التالي: من يستطيع تقليدي في مهاراتي التالية؟

- وقفة الاستعداد (جونبي-سوجي)، ..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- والآن هيّا قلدوني في الدوران جهة اليسار مع رفع قبضة اليد اليسرى بجانب الأذن فوق الكتف المقابل، ووضع الذراع اليمنى بشكل قطري أمام الجسم وتحريك القدم اليسرى للوصول لوضع (أب-سوجي) (يسار) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليسرى ..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الأولى من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن هيّا قلدوني في الخطو بالقدم اليمنى للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (أب-سوجي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الثانية من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج الحركة الأولى مع الثانية).
- الآن هيّا قلدوني في الدوران للخلف ١٨٠ درجة جهة اليمين على القدم اليسرى، مع وضع قبضة اليد اليمنى بجانب الأذن فوق الكتف المقابل، ووضع الذراع اليسرى بشكل قطري أمام الجسم للوصول لوضع (أب-سوجي) (يمين) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليمنى..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الثالثة من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من الأولى إلى الثالثة).
- والآن هيّا قلدوني في الخطو بالقدم اليسرى للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (أب-سوجي) (يسار) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليسرى ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.



يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الرابعة من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من الأولى إلى الرابعة).

• والآن هيا قلدوني في الدوران على القدم اليمنى ٩٠ درجة جهة اليسار للأمام، مع وضع قبضة اليد اليسرى بجانب الأذن فوق الكتف المقابل، ووضع الذراع اليمنى بشكل قطري أمام الجسم للوصول لوضع (أب-كوبي) (يسار) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليسرى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.

يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الخامسة من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من الأولى إلى الخامسة).

• والآن هيا قلدوني الثبات في وضع (أب-كوبي) (يسار) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيريوجي) بالذراع اليمنى ..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.

يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة السادسة من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من الأولى إلى السادسة).

• الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة).

(في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة).

#### التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.







#### الاستفادة من المواقف التعليمية:

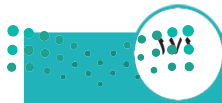
- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
- قُص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.
- هيء نقاشاً تفاعلياً لطريقة ممارسة أنشطة حياة صحية نشطة.

## تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري للجزء الأول من البومسي الأولي (تاجوك-ألجن)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات			مهارات الجزء الأول من البومسي الأولي معايير التقييم
	الثالثة	الثانية	الأولى	
	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	
				
				
				
				
				



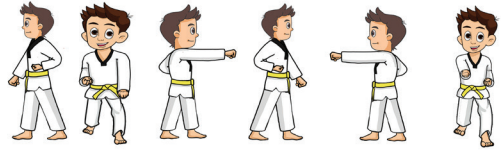
## ملحوظة:

تم تقسيم معايير التقييم إلى جزئين رئيسيين:

- التسلسل الحركي.
- الأداء الرياضي (قوة الأداء أو الروح القتالية أثناء الأداء).

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
					تقدير الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.



• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء المرتبط بأداء الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة أممات حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسله إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يتمكن الطالب من أداء الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) إذا توافرت له شروط الأداء الآمن؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) إذا طُلب منه ذلك؟
			هل زادت ثقة الطالب بنفسه مع تعلم الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)؟
			هل يُقبل الطالب على اتباع أممات حياة نشطة منذ بدء تعلم الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)؟

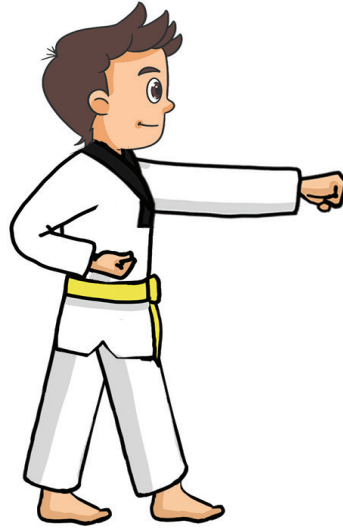


نمذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة				تقييم مجالات الخبرة					اسم الطالب	
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	السلوك الصحي	السلوك الانفعالي	المجال المعرفي		الأداء المهاري
		د	ج	ب	أ						
											-١
											-٢
											-٣
											-٤
											-٥

## الوحدة الثانية:

### البومسي الأولى (الجزء الثاني)



## مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

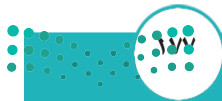
### أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن: 

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) بالتسلسل الصحيح.
	ينفذ الجزء الأول والثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) معًا بالتسلسل الصحيح.
المعرفي	يذكر الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)
	يصف طريقة دمج الجزء الأول والثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) معًا.
الانفعالي	يُشارك بإيجابية في تنفيذ الخبرات التعليمية في الوحدة.
	يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.
الصحي	يقلل وقت الخمول البدني من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.

## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء: الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).</li> <li>• الجزء الأول والثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) معاً</li> <li>• عرض مقاطع وصور لأبطال المملكة المبرزين في التايكوندو.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تم تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، وهي كالآتي:</li> <li>• الجانب المهاري: الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، والجزء الأول والثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) معاً</li> <li>• تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الوقفات والتسلسل الصحيح للأجزاء الخاصة بالبومسي الأولى (تاجوك-ألجن).</li> <li>• السلوك الانفعالي: المشاركة بإيجابية في تنفيذ الخبرات التعليمية في هذه الوحدة، وتقدير الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.</li> <li>• السلوك الصحي: تقليل وقت الخمول البدني من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم استخدام الأسلوب الأمري، والأسلوب التدريبي، وأسلوب الاكتشاف الموجه، وأسلوب التطبيق الذاتي بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>



✍️ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن):  
يتضمن الجزء الثاني من البومسي الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية الآتية:  
أولاً: الوقفات:

- وقفة المشي (أب-سوجي).
- وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).

ثانياً: المهارات الهجومية:

- اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي).

ثالثاً: المهارات الدفاعية:

- الصد من الخارج للداخل بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماكي).

الجدول التالي يوضح الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية للجزء الثالث من (٧: ١٢) في البومسي الأولى:

م	الوقفات	المهارات الهجومية والدفاعية
٧	وقفة المشي (أب-سوجي) (يمين)	الصد من الخارج للداخل بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماكي) بالذراع اليسرى
٨	وقفة المشي (أب-سوجي) (يسار)	اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليمنى
٩	وقفة المشي (أب-سوجي) (يسار)	الصد من الخارج للداخل بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماكي) بالذراع اليمنى
١٠	وقفة المشي (أب-سوجي) (يمين)	اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى
١١	وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي) (يمين)	الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليمنى
١٢	وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي) (يمين)	اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى مع أداء الصيحة

## مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

١. أداء الجزء الثاني من البومسي الأولي (تاجوك-ألجن).
٢. أداء الجزء الأول والثاني من البومسي الأولي (تاجوك-ألجن) معًا.

وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

### ١- الجزء الثاني من البومسي الأولي (تاجوك-ألجن)

يتضمن الأداء الفني لطريقة تنفيذ الجزء الثاني من البومسي الأولي (تاجوك-ألجن) للمهارات من (٧:١٢) الخصائص الواردة في الجدول التالي:

م	حركة الجسم واتجاهه
٧	دوران القدم اليسرى زاوية ٩٠ درجة في اتجاه اليمين. ووضع القدم اليمنى أمام القدم اليسرى في وضع (أب-سوجي) (يمين) مع أداء الصد من الخارج للدخول بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماكي) (يسار).
٨	تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (أب-سوجي) (يسار) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليمنى.
٩	الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار، ووضع القدم اليسرى (أب-سوجي) (يسار) مع أداء الصد من الخارج للدخول بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماكي) (يمين).
١٠	تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (أب-سوجي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى.
١١	الدوران بالقدم اليسرى ٩٠ درجة إلى اليمين في اتجاه (الأمام). ووضع القدم اليمنى أمام القدم اليسرى في وضع (أب-كوبي) (يمين) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليمنى.
١٢	أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى من الثبات مع البقاء في وضع (أب-كوبي) (يمين) مع أداء الصيحة.



### شرح مواصفات الأداء للجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن):

يقوم الطالب من نهاية الجزء الأول للبومسي الأولى، من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليمنى من وقفة الطعن الأمامية (أب-كويي) (يسار) بما يلي:

٧. دوران القدم اليسرى زاوية ٩٠ درجة في اتجاه اليمين (٢). ووضع القدم اليمنى أمام القدم اليسرى في وضع (أب-سوجي) (يمين) مع أداء الصد من الخارج للداخل بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماي) (يسار)  
٨. تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (أب-سوجي) (يسار) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليمنى.  
**ملحوظة:** لا يزال الطالب مواجه اليمين (٢).

٩. الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار (٢) ووضع القدم اليسرى (أب-سوجي) (يسار) مع أداء الصد من الخارج للداخل بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماي) (يمين)  
١٠. تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (أب-سوجي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى  
**ملحوظة:** لا يزال الطالب مواجه اليسار (٢)

١١. الدوران بالقدم اليسرى ٩٠ درجة إلى اليمين في اتجاه (الأمام). ووضع القدم اليمنى أمام القدم اليسرى في وضع (أب-كويي) (يمين) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماي) بالذراع اليمنى.  
١٢. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى من الثبات مع البقاء في وضع (أب-كويي) (يمين) مع أداء الصيحة.  
يجب أن يحدث هذا مباشرة دون توقف بعد الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماي) بالذراع اليسرى في الخطوة السابقة.

### ملحوظة:

يكون الطالب في هذا الوضع مواجهة (الأمام)، ويقف في المستوى (٣) بقدمه الأمامية. وبمجرد أن يسحب قدمه الخلفية مع الخطوة التالية فهو في المستوى (٣) بشكل كلي.





## ٢- أداء الجزء الأول والثاني من الـبومسي الأولي (تاجوك-ألجن)

يقوم الطالب بأداء الجزء الأول والثاني من الـبومسي الأولي (تاجوك-ألجن) للمهارات من (١: ١٢)، وتنفيذ الخبرات التعليمية الخاصة بوقفة الانتباه، والتحية، ووقفة الاستعداد، وذلك وهي كالآتي:

٧. تطبيق وقفة الانتباه (موا - سوجي).

٨. تطبيق التحية من أعلى (كيونجني).

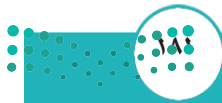
٩. تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي-سوجي).

١. أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليسرى مع التحرك جهة اليسار لوضع (أب-سوجي) (يسار).

٢. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جروجي) بالذراع اليمنى مع تحريك الرجل اليمنى خطوة للأمام لوضع (أب-سوجي) (يمين).

٣. أداء الصد الدفاع من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليمنى مع الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين للوصول لوضع (أب-سوجي) (يمين).

٤. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جروجي) بالذراع اليسرى مع تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام لوضع (أب-سوجي) (يسار).



٥. أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليسرى مع الدوران بالقدم اليسرى ٩٠ درجة جهة اليسار وتحريك القدم اليسرى للأمام للوصول لوضع (أب-كوبي) (يسار).
٦. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليمنى من الثبات مع البقاء في وضع (أب-كوبي) (يسار).
٧. أداء الصد الدفاع من الخارج للداخل بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماكي) (يسار) مع التقدم بقدم الرُّجُل الخلفية اليمنى جهة اليمين لوضع (أب-سوجي) (يمين).
٨. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليمنى مع التحريك بقدم الرجل اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه لوضع (أب-سوجي) (يسار).
٩. أداء الصد من الخارج للداخل بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماكي) (يمين) مع الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار، ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى للوصول لوضع (أب-سوجي) (يسار).
١٠. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى مع التحرك بقدم الرُّجُل اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه لوضع (أب-سوجي) (يمين).
١١. أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليمنى مع الدوران بالقدم اليسرى ٩٠ درجة جهة اليمين وتحريك القدم اليمنى للأمام للوصول لوضع (أب-كوبي) (يمين).
١٢. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى من الثبات مع البقاء في وضع (أب-كوبي) (يمين). مع أداء الصيحة.

أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

الخبرة السابعة: الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- التحية من أعلى (رى).
- وقفة الاستعداد (جوني-سوجي).
- وقفة المشي (أب-سوجي).
- وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).
- الصد من الخارج للداخل بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماكي).
- الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي).
- اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) بالتسلسل الصحيح.
المعرفي	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
الانفعالي	يُشارك بإيجابية وحماس في أداء الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن). يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.
الصحي	يقلل الوقت المستغرق أمام الشاشات وساعات الخمول البدني.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.



• وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع للجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، متصلة بجهاز وشاشة عرض.

• أشكال وصور للوقوفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).

#### ✍ أساليب التعليم المقترحة:

• الأسلوب الأمري.

• الأسلوب التدريبي.

• أسلوب الاكتشاف الموجه.

• أسلوب التطبيق الذاتي.

#### ✍ أهم النقاط التعليمية:

• ألا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم.

• المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرَّجُل في الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) مسافة قبضة يد.

• مستوى النظر للأمام.

• استقامة الركبتين في وقفة المشي (أب-سوجي).

• توزيع وزن الجسم على الرَّجُلين في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي)، بحيث يقع ثلثي وزن الجسم على الرَّجُل

الأمامية، وثلث وزن الجسم على الرَّجُل الخلفية.

• ثني ركبة الرَّجُل الأمامية وفرد ركبة الرَّجُل الخلفية في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).

• الحفاظ على ثبات القدم الخلفية أثناء أداء اللكمات من وضع (أب-سوجي) أو (أب-كوبي).

• استقامة الظهر أثناء الأداء.

### أهم الأخطاء الشائعة:

- خروج اللكمة أو الصد عن الحدود الخارجية للجسم.
- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرَّجُل في الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماي) أكبر أو أقل من مسافة قبضة يد النظر لأسفل أو لأعلى.
- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب-سوجي).
- عدم توزيع وزن الجسم على الرَّجُلين في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي) بحيث يقع ثلثي وزن الجسم على الرَّجُل الأمامية، وثلث وزن الجسم على الرَّجُل الخلفية.
- ثني ركبة الرَّجُل الخلفية في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).
- رفع عقب القدم الخلفية عن الأرض أثناء أداء اللكمات من وضع (أب-سوجي) أو (أب-كوبي).
- ميل الجذع للأمام أو للخلف.



\*\*لمزيد من المعرفة عن أداء الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، يرجى فتح الروابط التالية:

<https://www.youtube.com/watch?v=cWuppYuw1g4>

<https://www.youtube.com/watch?v=RoSeViO48Js>

\*\*ولمزيد من المعلومات عن أداء الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- AAU (2019), Taekwondo Handbook., [https:// image.aausports.org/ dnn/ tw/ 2019/ 20182019-TKD- Handbook.pdf](https://image.aausports.org/dnn/tw/2019/20182019-TKD-Handbook.pdf)

- PARK Y.H. (2005). Taekwondo for kids. Tuttle Publishing, Singapore.

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=taekwondo.exercicesdefense.com>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.taekwondo.laerning>

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsaes-pumses/id1444557212?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsae/id919245846?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/world-taekwondo-ar-textbook/id1521133696?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwon-do-itf-patterns/id499129688?l=ar>

## إجراءات التنفيذ:

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة، ويتم ذلك بتوجيه الطلاب لأداء تلك المتطلبات وسؤالهم عن مواصفاتها، ومن ثم تطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

ثم يقوم المعلم بعرض المهارة باستخدام الوسيلة التعليمية، ويشعر في تنفيذ أنشطة الخبرة من خلال طرح التساؤل التالي: من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟

- ويقوم المعلم بأداء الحركة السادسة من الجزء الأول للبومسي الأولى: اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليمنى من وضع (أب-كوي) (يسار)، ..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- والآن هيّا قلدوني في دوران القدم اليسرى زاوية ٩٠ درجة في اتجاه اليمين. ووضعه القدم اليمنى أمام القدم اليسرى في وضع (أب-سوجي) (يمين) مع أداء الصد من الخارج للداخل بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماكي) (يسار) ..... أداؤكم جيد.

يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة السابعة من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).  
• الآن هيّا قلدوني في تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (أب-سوجي) (يسار) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليمنى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.  
يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الثامنة من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج الحركة السابعة والثامنة).

- الآن هيّا قلدوني في الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار (٢) ووضع القدم اليسرى (أب-سوجي) (يسار) مع أداء الصد من الخارج للداخل بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماكي) (يمين)..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة التاسعة من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من السابعة إلى التاسعة).

- والآن هيّا قلدوني في تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه (أب-سوجي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.



يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة العاشرة من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات الحركة السابعة إلى العاشرة).

• والآن هيا قلدوني في الدوران بالقدم اليسرى ٩٠ درجة إلى اليمين في اتجاه (الأمام). ووضه القدم اليمنى أمام القدم اليسرى في وضع (أب-كوبي) (يمين) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليمنى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.

يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الحادية عشر من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من السابعة إلى الحادية عشر).

• والآن هيا قلدوني في أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى من الثبات مع البقاء في وضع (أب-كوبي) (يمين) مع أداء الصيحة..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.

يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الثانية عشر من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من السابعة إلى الثانية عشر).

• الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الجزء الأول من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة).

(في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدة ويقدم التغذية الراجعة).

#### التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

#### الاستفادة من المواقف التعليمية:







- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء للجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب المشاركة بإيجابية عند تنفيذ الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
- قُص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.
- هيء نقاشاً تفاعلياً لطريقة تقليل الوقت المستغرق أمام الشاشات وساعات الخمول البدني.

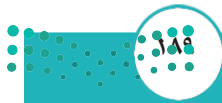


## تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

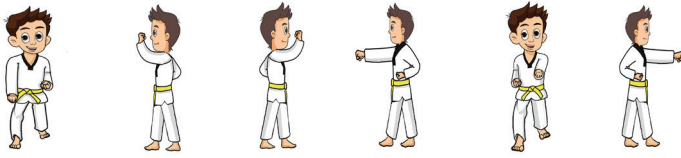
نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري للجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات			مهارات الجزء الثاني من البومسي الأولى معايير التقييم
	الثالثة	الثانية	الأولى	
	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	
				
				
				
				
				



• المجال المعرفي:

نمذج (ب) تقييم المجال المعرفي للجزء الثاني من الومسي الأول (تاجوك-ألجن)

التقدير النهائي	الإجابة				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الجزء الثاني من الومسي الأول (تاجوك-ألجن)
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					

• السلوك الانفعالي:

نمذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الجزء الثاني من الومسي الأول (تاجوك-ألجن)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					يشارك بإيجابية وحماس عند تنفيذ الجزء الثاني من الومسي الأول (تاجوك-ألجن).
					تقدير الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.

• السلوك الصحي:

نمذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الجزء الثاني من الومسي الأول (تاجوك-ألجن)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تقليل الوقت المستغرق أمام الشاشات وساعات الخمول البدني

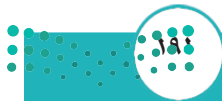
• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بخبرة الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يتمكن الطالب من أداء الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) إذا توافرت له شروط الأداء الآمن؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يُشارك الطالب بإيجابية وحماس مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء منذ تعليمه الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) في الخبرة السابقة؟
			هل انخفض الوقت الذي يقضيه الطالب أمام الشاشات؟
			هل حدث تغير ملحوظ في سلوك الطالب ليصبح نشط بدنيًا؟

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة				تقييم مجالات الخبرة				اسم الطالب		
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	السلوك الصحي	السلوك الانفعالي		المنجال المعرفي	الأداء المهاري
		د	ج	ب	أ						
										-١	
										-٢	
										-٣	
										-٤	
										-٥	



## الوحدة الثالثة:

### البومسي الأولى (الجزء الثالث)

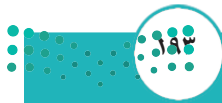


## مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

### أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
	ينفذ الأجزاء الثلاثة التي سبق تعليمها من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) معًا بالتسلسل الصحيح.
المعرفي	يتعرف على الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
	يعرف طريقة دمج الأجزاء الثلاثة التي سبق تعليمها من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) معًا بالتسلسل الصحيح.
الانفعالي	يمثل للتعليمات أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة أثناء المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.



## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء: الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).</li> <li>• الأجزاء الثلاثة التي سبق تعليمها من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) معًا.</li> <li>• عرض مقاطع وصور لأبطال المملكة المبرزين في التايكوندو.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تم تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأمط الحياة النشطة، وهي كالآتي:</li> <li>• الجانب المهاري: الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، والأجزاء الثلاثة التي سبق تعليمها من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) معًا.</li> <li>• تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الوقفات والتسلسل الصحيح للأجزاء الخاصة بالبومسي الأولى (تاجوك-ألجن).</li> <li>• السلوك الانفعالي: الامتثال يمثل للتعليمات أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.</li> <li>• السلوك الصحي: اكتساب العادات القوامية السليمة أثناء المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم استخدام الأسلوب الأمري، والأسلوب التدريبي، وأسلوب الاكتشاف الموجه، وأسلوب التطبيق الذاتي بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>

الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)  
 يتضمن الجزء الثالث من البومسي الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية الآتية:

#### أولاً: الوقفات:

- وقفة المشي (أب-سوجي).
- وقفة الطعن الأمامية (أب-كوي).

#### ثانياً: المهارات الهجومية:

- الركلة الأمامية (أب-تشاجي).
- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي).

#### ثالثاً: المهارات الدفاعية:

- الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل-ماي).
- الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماي).

والجدول التالي يوضح الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية للجزء الثالث من (١٣: ١٨) في البومسي الأولى

التسلسل	الوقفات	المهارات الهجومية والدفاعية
١٣	وقفة المشي (أب-سوجي) (يسار)	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل-ماي) بالذراع اليسرى
١٤	وقفة المشي (أب-سوجي) (يمين)	الركلة الأمامية (أب-تشاجي) بالرُّجُل اليمنى مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى
١٥	وقفة المشي (أب-سوجي) (يمين)	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل-ماي) بالذراع اليمنى
١٦	وقفة المشي (أب-سوجي) (يسار)	الركلة الأمامية (أب-تشاجي) بالرُّجُل اليسرى مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليسرى
١٧	وقفة الطعن الأمامية (أب-كوي) (يسار)	الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماي) بالذراع اليسرى
١٨	وقفة الطعن الأمامية (أب-كوي) (يمين)	اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى مع أداء الصيحة
(كومان)	(نارينهي-سوجي)	حركة الذراعين (كبيون-جونبي)



## مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

- أداء الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
- أداء الأجزاء الثلاثة التي سبق تعليمها من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) معًا.

وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

### ١- الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).

يتضمن الأداء الفني لطريقة تنفيذ الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) للمهارات من (١٣: ١٨) الخصائص الواردة في الجدول التالي:

م	حركة الجسم واتجاهه
١٣	دوران القدم اليمنى جهة اليسار. ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى في وضع (أب-سوجي) مع أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل-ماكي) بالذراع اليسرى.
١٤	أداء الركلة الامامية (أب-تشاجي) بالرُّجُل اليمنى في نفس الاتجاه ثم هبوط القدم اليمنى على الأرض لوضع (أب-سوجي) (يمين) مع أداء اللكمة الامامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى.
١٥	الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين ووضع القدم اليمنى (أب-سوجي) (يمين) مع أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل-ماكي) بالذراع اليمنى.
١٦	أداء الركلة الامامية (أب-تشاجي) بالرُّجُل اليسرى في نفس الاتجاه ثم هبوط القدم اليسرى على الأرض لوضع (أب-سوجي) (يسار) مع أداء اللكمة الامامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليسرى.
١٧	دوران القدم اليمنى ٩٠ درجة جهة اليمين في اتجاه الخلف، ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى في وضع (أب-كوبي) (يسار) مع أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أري-ماكي) بالذراع اليسرى.
١٨	تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في اتجاه الخلف إلى وضع (أب-كوبي) (يمين) مع أداء اللكمة الامامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى مع أداء الصيحة (كياب).
كومان	دوران الجسم من جهة اليسار وعودته إلى وضع الاستعداد (جوني-سوجي).



### شرح مواصفات الأداء للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن):

يقوم الطالب من نهاية الجزء الثاني للبومسي الأولى، من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى من وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي) (يمين) بما يلي:

١٣. دوران القدم اليمنى جهة اليسار. ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى في وضع (أب-سوجي) مع أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل-ماكي) بالذراع اليسرى.

١٤. أداء الركلة الامامية (أب-تشاجي) بالرجل اليمنى في نفس الاتجاه ثم هبوط القدم اليمنى على الأرض لوضع (أب-سوجي) (يمين) مع أداء اللكمة الامامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى.  
**ملحوظة:** لا يزال الطالب مواجه لاتجاه اليسار (٣).

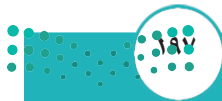
١٥. الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين ووضع القدم اليمنى (أب-سوجي) (يمين) مع أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل-ماكي) بالذراع اليمنى.

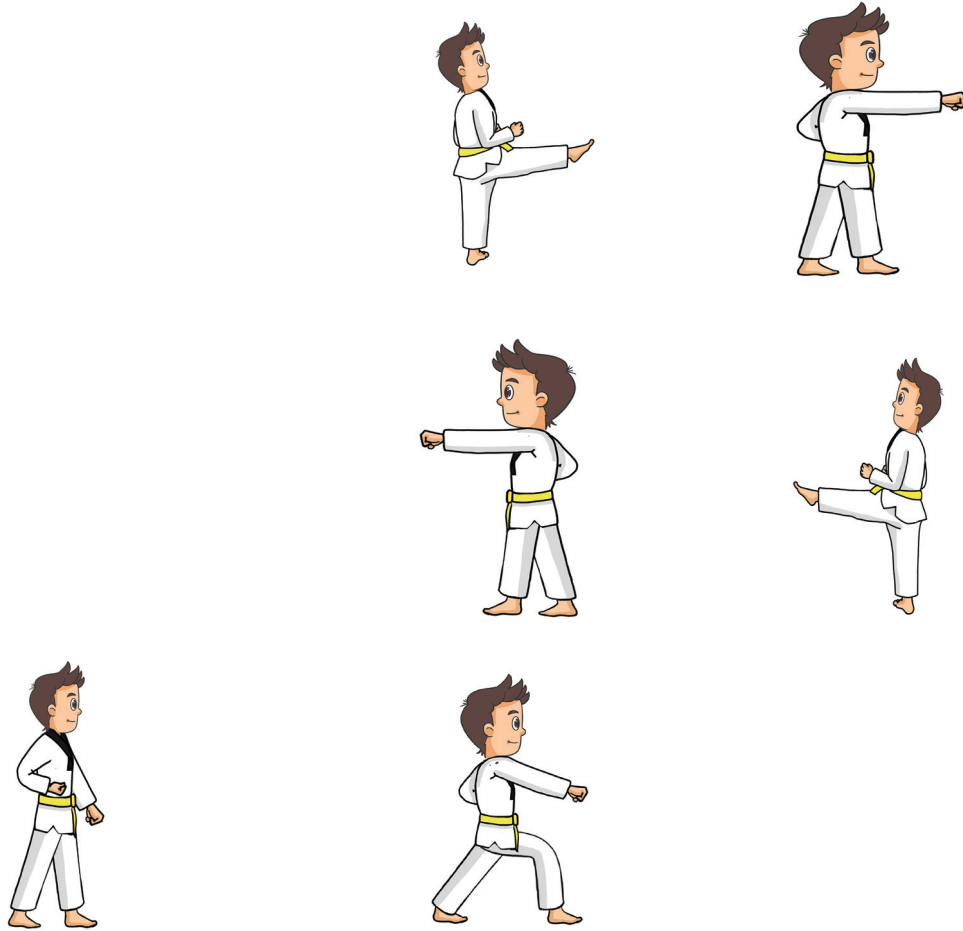
١٦. أداء الركلة الامامية (أب-تشاجي) بالرجل اليسرى في نفس الاتجاه ثم هبوط القدم اليسرى على الأرض لوضع (أب-سوجي) (يسار) مع أداء اللكمة الامامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليسرى.  
**ملحوظة:** لا يزال الطالب مواجه لاتجاه اليمين (٣).

من هنا يبدأ الطالب (طريق العودة) الذي سيقوده للوضع النهائي في (المستوى ١).

١٧. دوران القدم اليمنى ٩٠ درجة جهة اليمين في اتجاه الخلف، ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى في وضع (أب-كوبي) (يسار) مع أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أري-ماكي) بالذراع اليسرى.

١٨. تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في اتجاه الخلف إلى وضع (أب-كوبي) (يمين) مع أداء اللكمة الامامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى مع أداء الصيحة.



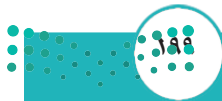


## ٢- أداء الأجزاء الثلاثة التي سبق تعليمها من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

يقوم الطالب بأداء الأجزاء الثلاثة التي سبق تعليمها من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) للمهارات من (١: ١٨)، وتنفيذ الخبرات التعليمية الخاصة بوقفة الانتباه، والتحية، ووقفة الاستعداد، وذلك وهي كالآتي:

- تطبيق وقفة الانتباه (موا - سوجي).
- تطبيق التحية من أعلى (كيونجني).
- تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي-سوجي).

- ١- أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليسرى مع التحرك جهة اليسار لوضع (أب-سوجي) (يسار).
- ٢- أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى مع تحريك الرُّجُل اليمنى خطوة للأمام لوضع (أب-سوجي) (يمين).
- ٣- أداء الصد الدفاع من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليمنى مع الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين للوصول لوضع (أب-سوجي) (يمين).
- ٤- أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليسرى مع تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام لوضع (أب-سوجي) (يسار).
- ٥- أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليسرى مع الدوران بالقدم اليسرى ٩٠ درجة جهة اليسار وتحريك القدم اليسرى للأمام للوصول لوضع (أب-كوبي) (يسار).
- ٦- أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليمنى من الثبات مع البقاء في وضع (أب-كوبي) (يسار).
- ٧- أداء الصد الدفاع من الخارج للداخل بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماكي) (يسار) مع التقدم بقدم الرُّجُل الخلفية اليمنى جهة اليمين لوضع (أب-سوجي) (يمين).
- ٨- أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليمنى مع التحرك بقدم الرُّجُل اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه لوضع (أب-سوجي) (يسار).
- ٩- أداء الصد من الخارج للداخل بالذراع العكسية (مومتونج-أن-ماكي) (يمين) من الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليمنى جهة اليسار ووضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى للوصول لوضع (أب-سوجي) (يسار).
- ١٠- أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى مع التحرك بقدم الرُّجُل اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه لوضع (أب-سوجي) (يمين).
- ١١- أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليمنى مع الدوران بالقدم اليسرى ٩٠ درجة جهة اليمين وتحريك القدم اليمنى للأمام للوصول لوضع (أب-كوبي) (يمين).
- ١٢- أداء اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى من الثبات مع البقاء في وضع (أب-كوبي) (يمين) مع أداء الصيحة.



- ١٣- أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل-ماكي) بالذراع اليسرى مع التحرك جهة اليسار لوضع (أب-سوجي) (يسار).
- ١٤- أداء الركلة الأمامية (أب-تشاجي) بالرَّجُل اليمنى ثم وضع القدم اليمنى على الأرض للوصول لوضع (أب-سوجي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى.
- ١٥- أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليمنى مع الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين للوصول لوضع (أب-سوجي) (يمين).
- ١٦- أداء الركلة الأمامية (أب-تشاجي) بالرَّجُل اليسرى ثم وضع القدم اليمنى على الأرض للوصول لوضع (أب-سوجي) (يسار) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليسرى.
- ١٧- أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليسرى مع الدوران بالقدم اليمنى ٩٠ درجة جهة اليمين في اتجاه الخلف وتحريك القدم اليسرى للأمام للوصول لوضع (أب-كوبي) (يسار).
- ١٨- أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى مع تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في اتجاه الخلف لوضع (أب-كوبي) (يمين) مع أداء الصيحة.

## أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة

الخبرة الثامنة: الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- التحية من أعلى (رى).
- وقفة الاستعداد (جونبي-سوجي).
- وقفة المشي (أب-سوجي).
- وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).
- الركلة الأمامية (أب-تشاجي).
- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي).
- الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل-ماكي).
- الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي).

الأهداف:

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

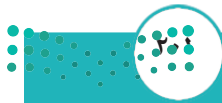
المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) بالتسلسل الصحيح.
المعرفي	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
الانفعالي	يمثل للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة أثناء المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.



• وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، متصلة بجهاز وشاشة عرض.

• أشكال وصور للوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).

#### أساليب التعليم المقترحة:

• الواجب الحركي.

• الاكتشاف الموجه.

#### أهم النقاط التعليمية:

• ألا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم.

• المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرُّجُل في الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) مسافة قبضة يد.

• المسافة ما بين اليد المدافعة والرأس في الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل-ماكي) مسافة قبضة يد.

• مستوى النظر للأمام.

• استقامة الركبتين في وقفة المشي (أب-سوجي).

• توزيع وزن الجسم على الرُّجُلين في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي) بحيث يقع ثلثي وزن الجسم على الرُّجُل الأمامية، وثلث وزن الجسم على الرُّجُل الخلفية.

• ثني ركبة الرُّجُل الأمامية وفرد ركبة الرُّجُل الخلفية في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).

• الحفاظ على ثبات القدم الخلفية أثناء أداء اللكمات من وضع (أب-سوجي) أو (أب-كوبي).

• الحفاظ على ثبات القدم الخلفية أثناء أداء الركلة الأمامية (أب-تشاجي).

• استقامة الظهر أثناء الأداء.

#### أهم الأخطاء الشائعة:

• خروج اللكمة أو الصده عن الحدود الخارجية للجسم.

• المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرُّجُل في الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) أكبر أو أقل من مسافة قبضة يد.

• المسافة ما بين اليد المدافعة والرأس في الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل-ماكي) أكبر أو أقل من مسافة قبضة يد.

• النظر لأسفل أو لأعلى.

• ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب-سوجي).

- عدم توزيع وزن الجسم على الرّجلين في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي) بحيث يقع ثلثي وزن الجسم على الرّجل الأمامية، وثلث وزن الجسم على الرّجل الخلفية.
- ثني ركبة الرّجل الخلفية في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).
- رفع عقب القدم الخلفية عن الأرض أثناء أداء اللكمات من وضع (أب-سوجي) أو (أب-كوبي).
- رفع عقب القدم الخلفية عن الأرض أثناء أداء الركلة الأمامية (أب-تشاجي).
- ميل الجذع للأمام أو للخلف.

\*\*لمزيد من المعرفة عن أداء الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، يرجى فتح الروابط التالية:

<https://www.youtube.com/watch?v=cWuppYuw1g4>

<https://www.youtube.com/watch?v=RoSeViO48Js>

\*\*ولمزيد من المعلومات عن أداء الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- AAU (2019), Taekwondo Handbook., [https:// image.aausports.org/ dnn/ tw/ 2019/ 20182019-TKD- Handbook.pdf](https://image.aausports.org/dnn/tw/2019/20182019-TKD-Handbook.pdf)

- PARK Y.H. (2005). Taekwondo for kids. Tuttle Publishing, Singapore.

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=taekwondo.exercicesdefense.com>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.taekwondo.laerning>

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsaes-pumses/id1444557212?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsae/id919245846?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/world-taekwondo-ar-textbook/id1521133696?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwon-do-itf-patterns/id499129688?l=ar>



## إجراءات التنفيذ:

يبدأ المُعلم تنفيذ خبرة الجزء الثاني من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة، ويتم ذلك بتوجيه الطلاب لأداء تلك المتطلبات وسؤالهم عن مواصفاتها، ومن ثم تطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

ثم يقوم المُعلم بعرض المهارة باستخدام الوسيلة التعليمية، ويشرع في تنفيذ أنشطة الخبرة من خلال طرح التساؤل التالي: من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟

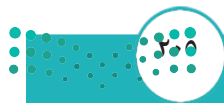
- ويقوم المعلم بأداء الحركة الثانية عشر من الجزء الأول للبومسي الأولى: اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (مومتونج-أن-جيروجي) بالذراع اليسرى من الثبات مع البقاء في وضع (أب-كوي) (يمين)، ..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- والآن هيّا قلدوني في دوران القدم اليمنى جهة اليسار. ووضِع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى في وضع (أب-سوجي) مع أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل-ماي) بالذراع اليسرى..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الثالثة عشر من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن هيّا قلدوني في أداء الركلة الامامية (أب-تشاجي) بالرّجل اليمنى في نفس الاتجاه ثم هبوط القدم اليمنى على الأرض لوضع (أب-سوجي) (يمين) مع أداء اللكمة الامامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى ..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الرابعة عشر من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج الحركة الثالثة عشر والرابعة عشر).
- الآن هيّا قلدوني في الدوران للخلف ١٨٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين ووضِع القدم اليمنى (أب-سوجي) (يمين) مع أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل-ماي) بالذراع اليمنى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الخامسة عشر من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من الثالثة عشر إلى الخامسة عشر).



- والآن هيّا قلدوني في أداء الركلة الامامية (أب-تشاجي) بالرّجل اليسرى في نفس الاتجاه ثم هبوط القدم اليسرى على الأرض لوضع (أب-سوجي) (يسار) مع أداء اللكمة الامامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليسرى ..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة السادسة عشر من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من الثالثة عشر إلى السادسة عشر).
- والآن هيّا قلدوني في دوران القدم اليمنى ٩٠ درجة جهة اليمين في اتجاه الخلف، ووضعه القدم اليسرى أمام القدم اليمنى في وضع (أب-كوبي) (يسار) مع أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أري-ماكي) بالذراع اليسرى..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة السابعة عشر من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من الثالثة عشر إلى السابعة عشر).
- والآن هيّا قلدوني في تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في اتجاه الخلف إلى وضع (أب-كوبي) (يمين) مع أداء اللكمة الامامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى مع أداء الصيحة (كياب) ..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الحركة الثامنة عشر من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب، ثم يقوم المعلم بدمج المهارات من الثالثة عشر إلى الثامنة عشر).
- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة).
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة).

### التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، مع التأكيد على النقاط الفنية وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.



- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.







#### الاستفادة من المواقف التعليمية:

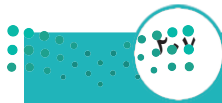
- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)، مؤكدًا على النقاط الفنية الحاسمة.
- قدم الشناء والشكر على الطالب الذي يمثل لتوجيهاتك أثناء تنفيذ الخبرة التعليمية وحث الآخرين على الاقتداء بسلوكه.
- شجع الطلاب على اتباع العادات القوامية السليمة والمحافظة على القوام الصحيح.



## تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).


التقدير النهائي	تقدير الملاحظات			مهارات الجزء الثالث من البومسي الأولى معايير التقييم
	الثالثة	الثانية	الأولى	
	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	التسلسل الحركي - الأداء الرياضي	
				
				
				
				
				



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

التقدير النهائي	الإجابة				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الامتثال لتعليمات المعلم أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اكتساب العادات القوامية السليمة أثناء المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

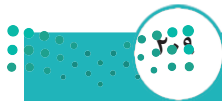
## متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يتمكن الطالب من أداء الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) إذا توافرت له شروط الأداء الآمن؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يمثل الطالب للتوجيهات والتعليمات عند التكليف بالمهام منذ مشاركته في أنشطة تعلم الجزء الثالث من البومسي الأولى؟
			هل يُحافظ الطالب على العادات القوامية السليمة ويُحافظ على القوام الصحيح؟

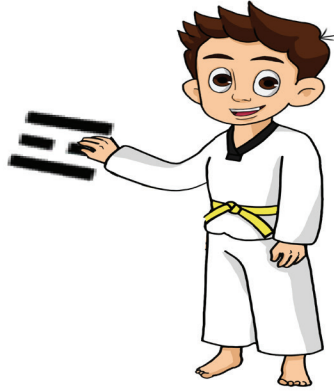
• نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة الجزء الثالث من البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة				تقييم مجالات الخبرة				اسم الطالب		
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	السلوك الصحي	السلوك الانفعالي		المجال المعرفي	الأداء المهاري
		د	ج	ب	أ						
										-١	
										-٢	
										-٣	
										-٤	
										-٥	



## الوحدة الرابعة:

### تطبيقات الأداء في التايكوندو (تعزيز نواتج التعلم)

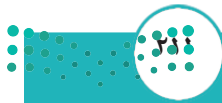


## مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

### أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يطبق البومسي الأولي (تاجوك-ألجن) في شكل جملة استعراضية.
المعرفي	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للبومسي الأولي (تاجوك-ألجن).
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة أثناء المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يُقدر أهمية التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.



## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).	تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، وهي كالآتي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجانب المهاري: تقييم البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).</li> <li>• تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح أسئلة عن البومسي الأولى (تاجوك-ألجن).</li> <li>• السلوك الانفعالي: الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة.</li> <li>• السلوك الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني.</li> </ul>	استخدام الأسلوب الأمري بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة:

✍️ الخبرة التاسعة: البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) في شكل جملة استعراضية

✍️ المتطلبات السابقة للخبرة:

• جميع الخبرات السابق تعليمها.

✍️ الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يطبق البومسي الأولى (تاجوك-ألجن) في شكل جملة استعراضية.
المعرفي	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للكاتا الأولى (تاجوك-ألجن).
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية.
الصحي	يهتم بدور التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

✍️ المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

✍️ الأدوات المطلوبة:

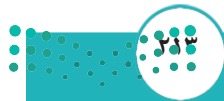
- بساط التايكوندو، أو ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ الجملة الحركية الاستعراضية عليها.
- بدلة التايكوندو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) للبومسي الأولى (تاجوك-ألجن).

✍️ أساليب التعليم المقترحة:

• الأسلوب الأمري.

✍️ مواصفات الأداء:

يقوم الطالب بتطبيق الأجزاء الثلاثة المكونة للبومسي الأولى (تاجوك-ألجن) للمهارات من (١: ١٨) بالتسلسل الصحيح في شكل جملة استعراضية، على هيئة مهارات انسيابية صحيحة بحيث تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها على شكل تكرارات.



### أهم النقاط التعليمية:

- يبدأ الطالب أداء البومسي الأولى بالتحية (رى) يليها مباشرة وقفة الاستعداد (جوني-سوجي).
- ينفذ الطالب البومسي الأولى بالتسلسل الصحيح للمهارات، بداية من الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) بالذراع اليسرى من التحرك جهة اليسار لوضع (أب-سوجي) (يسار)، وينتهي الطالب البومسي بمهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) بالذراع اليمنى مع تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في اتجاه الخلف لوضع (أب-كوبي) (يمين)، ثم الدوران للخلف جهة اليسار على القدم اليمنى في اتجاه الأمام، ووضع القدم اليسرى جنباً إلى جنب مع القدم اليمنى بعرض الكتفين في وضع (جوني-سوجي) في المستوى (١).
- يبدأ الطالب البومسي وينتهي في نفس المكان.
- يجب مراعاة المواصفات الفنية الصحيحة السابق تعليمها للوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للكاتا الأولى (تاجوك-ألجن).



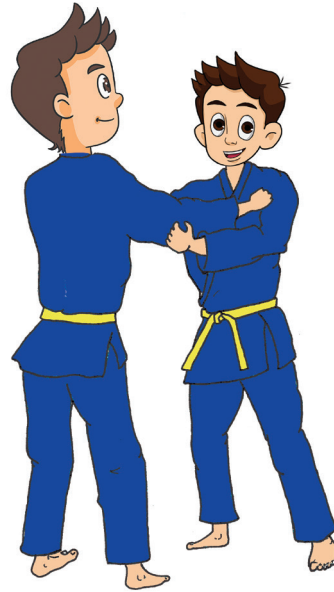
وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

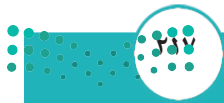
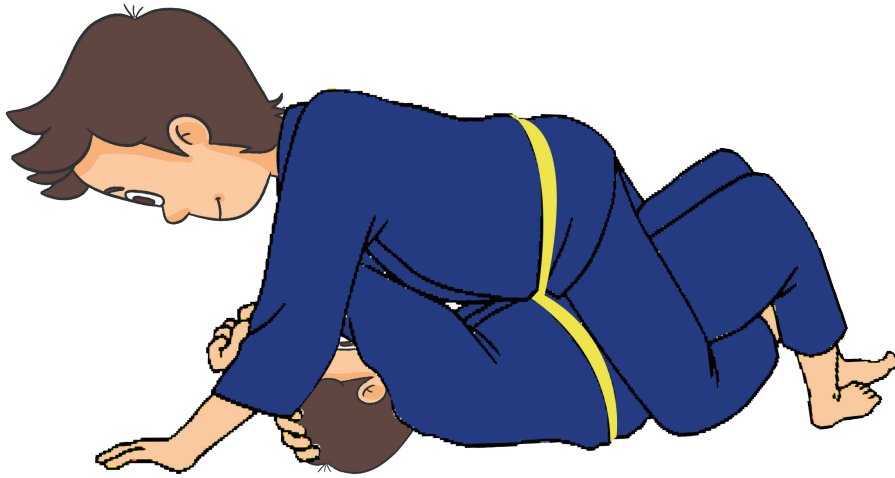
## الفصل الرابع:

### الوحدات التعليمية لرياضة الجوجيتسو



## الوحدة الأولى:

### وضع الاعتلاء التام



## مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

### أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

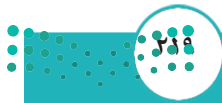
المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء.
	يذكر الأخطاء الشائعة عند تنفيذ وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو.
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو.
الصحي	يُقدر أهمية التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.

## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء لمهارة وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو.</li> <li>• عرض الصور والوسائل التعليمية التي توضح الخطوات التعليمية لمهارة وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو.</li> </ul>	<p>تم تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأمط الحياة النشطة، كما يأتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجانب المهاري: أداء وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو.</li> <li>• تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح بعض الأسئلة حول مواصفات الأداء الفني لوضع وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو.</li> <li>• الجانب الانفعالي: بالحماس أثناء تطبيق وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو.</li> <li>• الجانب الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم استخدام الأسلوب الأمري، والأسلوب التدريبي، وأسلوب الاكتشاف الموجه، وأسلوب التطبيق الذاتي بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>

 تشمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- تعليم وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو.



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى:  
الخبرة العاشرة: الاعتلاء التام (FULL MOUNT) في الجوجيتسو  
المتطلبات السابقة للخبرة:

- وضع الحماية التام (FULL GUARD) في الجوجيتسو.
- الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء.
	يذكر الأخطاء الشائعة عند تنفيذ وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو.
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو.
الصحي	يقدّر أهمية التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

- الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجوجيتسو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لأداء وضع الاعتلاء التام (FULL MOUNT) في الجوجيتسو.
- رسوم وصور لطريقة أداء وضع الاعتلاء التام (FULL MOUNT) في الجوجيتسو.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب التدريبي.
- أسلوب التطبيق الذاتي.

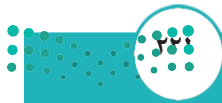
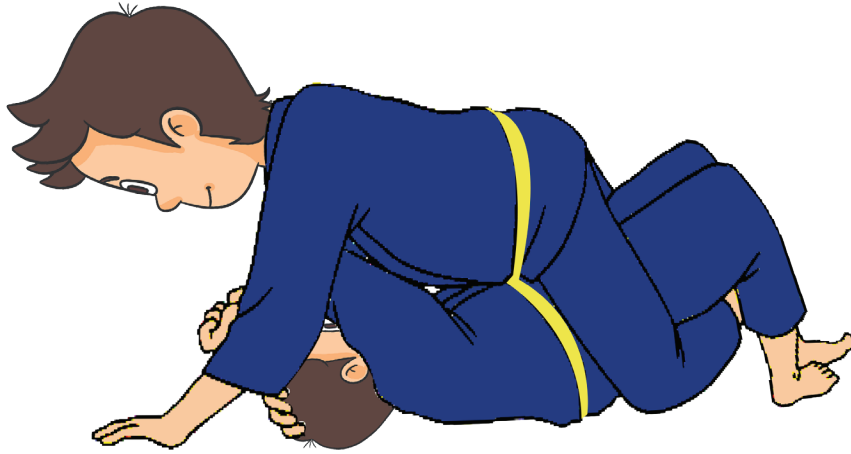


## وضع الاعتلاء التام (FULL MOUNT)

هو وضع السيطرة الهجومية الذي يسمح للطالب بالسيطرة على المنافس باعتلاء الجزء العلوي من جسمه، ويكون الطالبان وجهًا لوجه. هذا الوضع يتيح للمهاجم تنفيذ الكثير من مهارات الخنق (الحد من التنفس) أو ليّ المفصل، وإذا تمكن الطالب من الوصول إلى هذا الوضع خلال المباراة فإنه يحصل على أربعة نقاط فنية، أما إذا تمكن الطالب المدافع من تعديل وضعه (SWEEP) فإنه يحصل على نقطتين فنيتين.

### مواصفات الأداء الفني:

- يستلقي أحد الطلاب على الأرض في وضع الرقود مع ثني الركبتين (الطالب المدافع)، ويكون في وضع الحماية (GUARD).
- يجلس الطالب المؤدي (المهاجم) فوق منطقة الخصر للمدافع باتجاه الصدر.
- يرتكز الطالب (المهاجم) على ركبتيه ملامسة للأرض.
- الدخول بالقدمين بين ركبتي المدافع، مع دوران مشطي القدمين للخارج للسيطرة على قدمي المدافع لمنعه من التحرك.
- الميل بجذع الطالب المؤدي (المهاجم) للأمام فوق صدر المدافع للتحكم في الجزء العلوي ومنعه من الدوران لأحد الجانبين.



### أهم النقاط التعليمية:

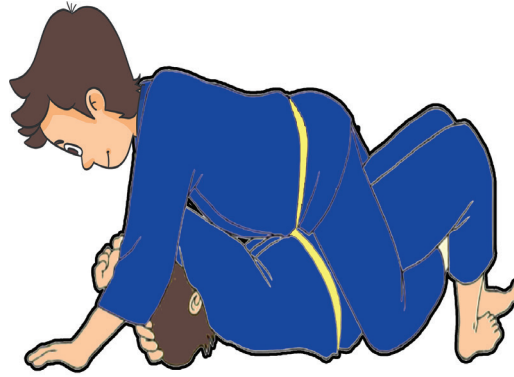
- في حال دوران الطالب لأحد الجانبين يقوم الطالب المهاجم بمد إحدى ركبتيه لأعلى لمنع هروب المنافس من وضع الاعتلاء كما بالشكل:
- ارتكاز الطالب المهاجم علي ركبتيه ملامسه للأرض.
- يعتلي المهاجم أعلى منطقة الخصر للمدافع باتجاه صدره.
- يكون وجه المهاجم مواجهًا لوجه المدافع.
- لا تتعدى ركبة الطالب المهاجم مستوى كتف المنافس تجاه رأسه.
- محاذاة القدمين بعضهما البعض، وإحكام السيطرة على قدمي المدافع.

### أهم الأخطاء الشائعة:

- اعتلاء الطالب أسفل خصر المنافس مما يسهل الهروب للمنافس.
- خروج الركبة أعلى من مستوى كتف المنافس، مما يتيح للمنافس تغيير وضعه.
- اعتلاء إحدى الركبتين جسم المنافس.

## ملحوظة:

عند تنفيذ وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو يمكن للطالب (المؤدي) من خلاله تنفيذ بعض مهارات الخنق (الحد من التنفس) عن طريق الضغط بياقة البدلة على رقبة المدافع لأسفل، كما بالشكل التالي:



\*\*لمزيد من المعرفة عن أداء وضع الاعتلاء التام (FULL MOUNT) في الجوجيتسو، يرجى فتح الرابط التالي:

<https://www.pureartbjj.com/bjj-videos.html>

\*\*ولمزيد من المعلومات عن وضع الاعتلاء التام (FULL MOUNT) في الجوجيتسو يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

Fabio Gurgel (2007 Manual Pessoal de Jiu-Jitsu, <http://www.fabiogurgel.com.br/JIU-JITSU-livro.pdf>

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Brazilian.Jiu.Jitsu.Training.Moves>

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/jui-jiu-jitsu-training/id649473055?l=ar>



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

## إجراءات التنفيذ:

يُقسم المُعلم الطُّلاب أحدهما مُهاجم والآخر مدافع، وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توافر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو أداء وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية وفقاً لمواصفات الأداء، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الفني لوضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو، ويطلب منهم تنفيذه وفقاً لمواصفات الأداء أيضاً، وقد يلفت نظرهم إلى ضرورة انطباق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم للتحية.

يبدأ المُعلم في تنفيذ الخبرة، وذلك بطرح بعض الأسئلة على الطلاب؛ مثل:

- من يستطيع أداء وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء كما تعلمناه في الوحدة السابقة؟ ..... أنت.....
- نعم..... أحسنت (يطلب المُعلم من الطلاب تنفيذ وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو)
- هيّا بنا نحاول جميعاً تنفيذ وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو..... نعم..... أحسنتم..... جيد
- أنت..... نعم..... الجلوس على الركبتين..... جيد
- يقوم المُعلم بتعليم الطلاب وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو بالطريقة الجزئية، وذلك من خلال تقسيم المهارة إلى تكرارات، وفي كل عدة يشرح المُعلم طريقة التنفيذ، ثم يعطي الأمر للطلاب في التنفيذ وهي كالآتي:
- في العدّ (١) من وضع الاستعداد (تثبيت المنافس) والذراعين رفع إحدى القدمين محاولاً الصعود فوق المنافس، مع مسك بدله المنافس لعدم الهروب..... استعد..... (١) (يقوم المُعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) ..... أحسنتم..... جيد
- في العدّ (٢) يجلس الطالب المؤدي (المهاجم) فوق منطقة الخصر للمدافع باتجاه الصدر..... استعد..... (٢)
- في العدّ (٣) يقوم المهاجم بالدخول بالقدمين بين ركبتي المدافع مع دوران مشطي القدمين للخارج للسيطرة على قدمي المدافع لمنعه من التحرك..... استعد..... (٣)
- في العدّ (٤) يقوم المهاجم بإمالة الجذع للأمام فوق صدر المدافع للتحكم في الجزء العلوي ومنعه من الدوران لأحد الجانبين..... استعد..... (٤) (يقوم المُعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) ..... أحسنتم..... جيد
- ثم يقوم المُعلم بتطبيق المهارة ١٠ تكرارات لوصول الطلاب إلى درجة الإتقان (التقدم بالخبرة)
- ثم يختار المُعلم أحد الطلاب المتميزين لتنفيذ المهارة أمام باقي زملائه (نموذج من الطلاب)، وذلك لإثارة التنافس بين الطلاب وبعضهم البعض.

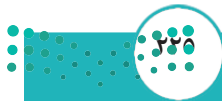
- الآن نقوم بتغيير الأدوار ليصبح المهاجم مدافع والعكس (وفي نهاية الدرس يختار المعلم أفضل ٥ طلاب يؤدون المهارة وفقاً لمواصفات الأداء) (يعطي المعلم في نهاية الدرس لعبة صغيرة لإثارة المرح والسرور بين الطلاب)

#### التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب تطبيق وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو بشكل سريع.
- اطلب من الطلاب تطبيق وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو في اتجاهات مختلفة.
- اطلب من الطلاب محاولة الخروج من وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو على أحد الجانبين
- اطلب من الطلاب التبادل بين أثناء الأداء ليصبح أحدهما مهاجم الآخر مدافع العكس.

#### الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح المطلوبة لوضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو، مع التأكيد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو.
- هيء نقاشاً تفاعلياً مع الطلاب حول دور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني.



## تقييم الخبرة التعليمية:

### • الجانب المهاري:

#### نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري لوضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو

التقدير النهائي	المتابعة				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					يستلقي أحد الطلاب على الأرض في وضع الرقود، مع ثني الركبتين (الطالب المدافع) ويكون في وضع الحماية (GUARD).
					يجلس الطالب المؤدي (المهاجم) فوق منطقة الخصر للمدافع باتجاه الصدر.
					يرتكز الطالب (المهاجم) على ركبتيه ملامسة للأرض.
					الدخول بالقدمين بين ركبتي المدافع مع دوران مشطي القدمين للخارج للسيطرة على قدمي المدافع لمنعه من التحرك.
					الميل بجذع الطالب المؤدي (المهاجم) للأمام فوق صدر المدافع للتحكم في الجزء العلوي ومنعه من الدوران لأحد الجانبين.

### • الجانب المعرفي:

#### نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي المرتبط بوضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية:
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف الأداء الفني لوضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو؟
					اذكر الأخطاء الشائعة عند تعلم وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو؟

• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بتعليم وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الشعور بالحماس أثناء تطبيق وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو.

• الجانب الصحي:

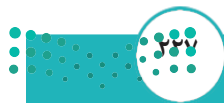
نموذج (ج) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بتعليم وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					يُقدر أهمية التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني.

• متابعة أولياء الأمور:

الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بتعليم وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء لوضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء إذا طُلب منه ذلك وفق شروط الأمان؟
			هل يمكن للطالب وصف وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو، وطرق تنفيذه؟
			هل ازداد حماس الطالب منذ مشاركته أنشطة وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو؟
			هل ازداد اهتمام الطالب بدور التغذية الصحيّة في النمو البدني السليم لجسمه منذ مشاركته أنشطة وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو؟



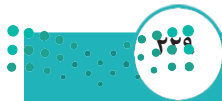
نمذج (هـ) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لمهارة الاعتلاء التام (FULL MOUNT) في الجوجيتسو

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة				تقييم مجالات الخبرة				اسم الطالب		
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	الجانب الصحي	الجانب الانفعالي		الجانب المعرفي	الأداء المهاري
		د	ج	ب	أ						
										-١	
										-٢	
										-٣	
										-٤	
										-٥	



## الوحدة الثانية:

### وضع الاعتلاء الجانبي (الاعتلاء بالركبة)



## مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

### أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن: 

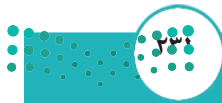
المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء.
	يُنفذ وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يصف تنفيذ وضع الاعتلاء الجانبي بطريقة صحيحة في الجوجيتسو.
	يصف تنفيذ وضع الاعتلاء بالركبة وفقاً لمواصفات الأداء في الجوجيتسو.
	يذكر أهم الأخطاء الشائعة عند تنفيذ وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو.
	يذكر أهم النقاط التعليمية عند تنفيذ وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو.
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.

## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء لمهاري الاعتلاء الجانبي، والاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو.</li> <li>• عرض الصور والوسائل التعليمية التي توضح الخطوات التعليمية لمهاري الاعتلاء الجانبي، والاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو.</li> </ul>	<p>تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، وهي كالآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجانب المهاري: أداء مهاري الاعتلاء الجانبي، والاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو.</li> <li>• تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح بعض الأسئلة حول مواصفات الأداء الفني لمهاري الاعتلاء الجانبي، والاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو.</li> <li>• الجانب الانفعالي: الشعور بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة التعليمية.</li> <li>• الجانب الصحي: ممارسة أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.</li> </ul>	<p>يمكن للمعلم استخدام الأسلوب الأمري، والأسلوب التدريبي، وأسلوب الاكتشاف الموجه، وأسلوب التطبيق الذاتي بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>

### تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو.
- وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو.



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية  
الحادية عشر: وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) في الجوجيتسو  
المتطلبات السابقة للخبرة:

- وضع الاعتلاء التام (FULL MOUNT) في الجوجيتسو.
- الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يصف الأداء الفني الصحيح لأداء وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو. يذكر الأخطاء الشائعة عند تنفيذ وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو.
الإنفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجوجيتسو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لأداء وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) في الجوجيتسو.
- رسوم وصور لطريقة أداء وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) في الجوجيتسو.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب التدريبي.
- أسلوب التطبيق الذاتي.

## وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) في الجوجيتسو

هو وضع السيطرة الهجومية الجانبية الذي يسمح للطالب بالسيطرة على المنافس باعتلاء أحد جانبي الجسم، ويكون الطالب المهاجم مواجهًا لأحد جانبي الطالب المدافع. ويمكن للمهاجم من هذا الوضع التحول إلى وضع الاعتلاء التام (FULL MOUNT)، ولكن هذا الوضع لا يتيح للمهاجم تنفيذ الكثير من المهارات الهجومية.

### مواصفات الأداء الفني:

- يستلقي أحد الطلاب على الأرض في وضع الرقود مع ثني الركبتين (الطالب المدافع)، ويكون في وضع الحماية (GUARD).
- يجلس الطالب المؤدي (المهاجم) على ركبتيه في وضع الجثو مواجهًا لأحد جانبي الطالب المدافع.
- يقوم الطالب المؤدي (المهاجم) باعتلاء الجزء العلوي للمدافع من أحد الجانبين في اتجاه الصدر.
- يُمرر الطالب المؤدي اليد اليمنى من أسفل رأس المدافع، واليد اليسرى تمر من أسفل الإبط الأيمن للمدافع، مع تشبيك اليدين بقوة.
- يقوم الطالب المؤدي (المهاجم) بمد رجليه مفتوحتين على كامل امتدادهما، مع المحافظة على التوازن بين القدمين.
- استمرار ضغط المهاجم على صدر المدافع بميل الرأس لأسفل، كما بالشكل:



### أهم النقاط التعليمية:

- اعتلاء المهاجم أعلى منطقة صدر المدافع من أحد الجانبين.
- يكون وجه المهاجم مواجهًا لأحد جانبي المدافع.
- مراعاة ألا يتعدى الجزء العلوي للمهاجم بعيدًا عن صدر المدافع.
- محاذاة القدمين بعضهما البعض، وإحكام تشبيك اليدين بقوة.
- يكون صدر المهاجم ملاصقًا لصدر المدافع من الجانب.



• تغيير وضع جسم إذا حاول المدافع الهروب من وضع الاعتلاء، كما بالشكل:  
✍️ **أهم الأخطاء الشائعة:**

- عدم اعتلاء الطالب المؤدي صدر المدافع من الجانب، مما يتيح له الهروب من الوضع.
- المبالغة في فتح القدمان أو ضمهما، مما يؤثر على فقد المهاجم توازنه.
- عدم تشبيك اليدين ببعضهما بقوة.

### ملحوظة:

عند محاولة الطالب المدافع الهروب من وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) بالدوران لأحد الجانبين يقوم الطالب المهاجم برفع أحد قدميه لمنعه من التحرك، كما بالشكل:

\*\*لمزيد من المعرفة عن أداء وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) في الجوجيتسو، يرجى فتح الرابط التالي:

<https://www.pureartbjj.com/bjj-videos.html>

\*\*ولمزيد من المعلومات عن وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) في الجوجيتسو يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

Fabio Gurgel (2007 Manual Pessoal de Jiu-Jítsu, <http://www.fabiogurgel.com.br/JIU-JITSU-livro.pdf>

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Brazilian.Jiu.Jitsu.Training.Moves>

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar>

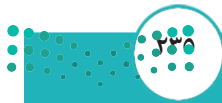
<https://apps.apple.com/sa/app/jui-jitsu-training/id649473055?l=ar>

## إجراءات التنفيذ:

يطلب المعلم من الطلاب وقوف كل منهم مساحة مناسبة لا تقل عن مترين تقريبًا. وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توافر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو أداء وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو، وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية وفقًا لمواصفات الأداء، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الفني لوضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو، وفقًا لمواصفات الأداء أيضًا، وقد يلفت نظرهم إلى ضرورة تطابق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم للتحية.

### يبدأ المعلم في تنفيذ الخبرة، وذلك بطرح بعض الأسئلة على الطلاب، مثل:

- من يستطيع أداء وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو وفقًا لمواصفات الأداء كما تعلمناه في الوحدة السابقة؟ ..... أنت..... نعم..... أحسنت
- (يطلب المعلم من الطلاب تنفيذ وضع الاعتلاء التام). هيا بنا نحاول جميعًا تنفيذ وضع الاعتلاء التام..... نعم..... أحسنتم..... جيد
- أنت..... نعم..... الجلوس على الركبتين..... جيد (أهم النقاط التعليمية)
- (يقوم المعلم بتعليم الطلاب وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو بالطريقة الجزئية، وذلك من خلال تقسيم المهارة إلى تكرارات، وفي كل عدة يشرح المعلم طريقة التنفيذ، وقبل تنفيذ الخبرة التعليمية يُقسم المعلم الطلاب إلى قسمين: الأول مهاجم والآخر مدافع ثم يعطي الأمر للطلاب في التنفيذ وهي كالآتي:
- في العدّ (١) يستلقي الطالب المدافع على الظهر في وضع الرقود مع ثني الركبتين..... استعد..... (١) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) ..... أحسنتم..... جيد
- في العدّ (٢) يجلس الطالب المدافع في وضع الجثو مواجهًا الجانب الأيمن للمدافع..... استعد..... (٢) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) ..... أحسنتم..... جيد
- في العدّ (٣) يقوم الطالب المهاجم بتمرير يده اليمنى من أسفل رأس المدافع، واليد اليسرى تمر من أسفل الإبط الأيمن، مع تشبيك اليدين ببعضهما بقوة..... استعد..... (٢) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) ..... أحسنتم..... جيد
- (يُعطي المعلم أهم النقاط التعليمية في كل مرحلة حتى يتسنى للطلاب التركيز عليها)



- في العدّ (٤) يقوم الطالب المهاجم بمدّ رجله مفتوحتين على كامل امتدادهما، مع المحافظة على التوازن بين القدمين.....
- استعد.....٤
- أحسنتم.....أداؤكم رائع.....
- الآن.... نقوم بتغيير الأدوار المهاجم يصبح مدافع والعكس.
- ثم يقوم المُعلم بتكرار نفس طريقة الأداء على الطلاب (مبدأ تكافؤ الفرص)
- ثم يختار المُعلم أحد الطلاب المتميزين لتنفيذ المهارة أمام باقي زملائه (نموذج من الطلاب)، وذلك لإثارة التنافس بين الطلاب وبعضهم البعض.
- يعطي المُعلم الأمر للطلاب بتكرار تنفيذ المهارة لعدد ١٠ تكرارات للوصول إلى درجة الإتقان.
- (وفي نهاية الدرس يختار المُعلم أفضل ٥ طلاب يؤدون المهارة وفقاً لمواصفات الأداء، ثم يقوم باقي الطلاب بالتصفيق لهم)
- (يعطي المُعلم في نهاية الدرس لعبة صغيرة لإثارة المرح والسُرور بين الطلاب وبعضهم عن طريق أن يقوم أحد الطلاب بأداء وضع الاعتلاء الجانبي ثم يحاول الطالب المدافع الهروب من الوضع وإذا تمكن من الهروب يأخذ نقطتين، ويقوم المُعلم بمكافئته.)

#### التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب تطبيق وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو بشكل سريع.
- اطلب من الطلاب تطبيق وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو في اتجاهات مختلفة.
- اطلب من الطلاب محاولة الخروج من وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو من خلال أداء مهارة (HIP ESCAPE)
- اطلب من الطلاب تبديل الأدوار أثناء الأداء ليصبح أحدهما مهاجم والآخر مدافع والعكس.

#### الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح لوضع وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو، مع التأكيد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب الشعور بالحماس أثناء تطبيق وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو
- هيء نقاشاً تفاعلياً مع الطلاب حول أهمية ممارسة الأنشطة البدنية المعززة للصحة.



## تقييم الخبرة التعليمية:

### • الجانب المهاري:

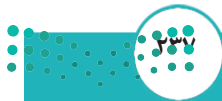
#### نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري لوضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو

التقدير	المتابعة				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					يستلقي أحد الطلاب على الأرض في وضع الرقود مع ثني الركبتين (الطالب المدافع)، ويكون في وضع الحماية (GUARD).
					يجلس الطالب المؤدي (المهاجم) على ركبتيه في وضع الجثو مواجه لأحد جانبي الطالب المدافع.
					يقوم الطالب المؤدي (المهاجم) باعتلاء الجزء العلوي للمدافع من أحد الجانبين في اتجاه الصدر.
					يُمر الطالب المؤدي اليد اليمنى من أسفل رأس المدافع، واليد اليسرى تمر من أسفل الإبط الأيمن للمدافع، مع تشبيك اليدين بقوة.
					يقوم الطالب المؤدي (المهاجم) بمد رجليه مفتوحتين على كامل امتدادهما، مع الحفاظ على التوازن بين القدمين.
					استمرار ضغط المهاجم على صدر المدافع بميل الرأس لأسفل

### • الجانب المعرفي:

#### نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي المرتبط بمهارة الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية:
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف الأداء الفني لوضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو؟
					اذكر الأخطاء الشائعة عند تعلم وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو؟



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الشعور بالحماس أثناء تطبيق أنشطة تعليم وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو.

• الجانب الصحي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال مشاركته في أنشطة تعليم وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو.

• متابعة أولياء الأمور:

الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بأداء وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء؟
			هل يمكن للطالب وصف وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو، وطريقة تنفيذه؟
			هل يشعر الطالب بالحماس منذ مشاركته في أنشطة تعليم وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو؟
			هل يحرص الطالب على ممارسة أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية؟

نمذج (ه) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لوضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة				تقييم مجالات الخبرة				اسم الطالب		
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	الجانب الصحي	الجانب الانفعالي		الجانب المعرفي	الأداء المهاري
		أ	ب	ج	د						
										-١	
										-٢	
										-٣	
										-٤	
										-٥	



الخبرة الثانية عشر: وضع الاعتلاء بالركبة (KNEE MOUNT) في الجوجيتسو

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

• وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) في الجوجيتسو.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يصف الأداء الفني الصحيح لأداء وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو. يذكر الأخطاء الشائعة عند تنفيذ وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو.
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس
- بدلة الجوجيتسو
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لأداء وضع الاعتلاء بالركبة (KNEE MOUNT) في الجوجيتسو.
- رسوم وصور لطريقة أداء وضع الاعتلاء بالركبة (KNEE MOUNT) في الجوجيتسو.

أساليب التعليم المقترحة:

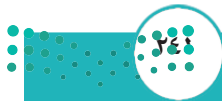
- الأسلوب التدريبي.
- الأسلوب الأمري.
- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- أسلوب التطبيق الذاتي.

## وضع الاعتلاء بالركبة (KNEE MOUNT) في الجوجيتسو

هو وضع السيطرة الهجومية باستخدام الركبة، المعروف أيضًا باسم (KNEE ON BELLY) أي (الركبة على البطن)، هو وضع آمن كلياً للمهاجم. وفي هذا الوضع يصعب على المدافع الهروب منه؛ لأن وزن المهاجم بالكامل يقع عليه عبر ركبة المهاجم، وهو أمر مؤلم ويجعل التنفس صعباً. علاوة على ذلك فإنه يوفر للشخص المهاجم أقوى وضع يتم من خلاله تنفيذ مهارات القتال الأرضي. لذلك فإن هذا الوضع هو وسيلة ممتازة لمهاجمة المنافس الدفاعي، لأن التعامل مع الركبة غالباً ما يجبر المدافع على منح المهاجم فرصة للهجوم.

### مواصفات الأداء الفني:

- يستلقي أحد الطلاب على الأرض في وضع الرقود مع ثني الركبتين (الطالب المدافع)، ويكون في وضع الحماية (GUARD).
- يجلس الطالب المؤدي (المهاجم) على ركبتيه في وضع الجثو مواجهاً لأحد جانبي الطالب المدافع.
- يقوم الطالب المؤدي (المهاجم) باعتلاء الجزء العلوي للمدافع من أحد الجانبين بوضع الركبة اليمنى على بطن المدافع، مع تثبيت القدم على البساط.
- يقوم المهاجم بمسك المدافع باليدين معاً من ياقة البدلة أعلى عظم الترقوة.
- يقوم المهاجم بإمالة جذعه للأمام للتحكم في الجزء العلوي للمدافع ومنعه من التحرك.
- يقوم المهاجم بمد الرّجل اليسرى للسيطرة على حركة المدافع، بحيث توضع القدم بكاملها على البساط، كما بالشكل:



### أهم النقاط التعليمية:

- يعتلي المهاجم منطقة البطن للمدافع بركبة الرجل.
- يكون وجه المهاجم مواجهًا لوجه المدافع
- مراعاة ألا تتعدى ركبة المهاجم بعيدًا عن منطقة البطن للمدافع.
- الاستناد على القدم اليسرى وهي مفرودة لمنع المدافع من التحرك.
- الميل بالجذع للأمام للتحكم في الجزء العلوي من جسم المدافع.



### أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم اعتلاء الطالب المؤدي (المهاجم) لمنطقة البطن للمدافع، مما يتيح له الهروب من الوضع.
- عدم الاستناد على الرُّجُل اليسرى للمهاجم مما يقلل من السيطرة على المنافس والسماح له التحرك في كلا الجانبين.
- تتعدى الركبة اليمنى للمهاجم خارج منطقة البطن للمنافس.

### ملحوظة:

عند محاولة الطالب المدافع الهروب من وضع الاعتلاء بالركبة (KNEE MOUNT) بالتحرك لأحد الجانبين يقوم الطالب المهاجم بالتحرك بالقدم الممدود في اتجاه حركة المدافع.

\*\*لمزيد من المعرفة عن أداء وضع الاعتلاء بالركبة (KNEE MOUNT) في الجوجيتسو، يرجى فتح الرابط التالي:

<https://www.pureartbjj.com/bjj-videos.html>

\*\*ولمزيد من المعلومات عن وضع الاعتلاء بالركبة (KNEE MOUNT) في الجوجيتسو يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

Fabio Gurgel (2007 Manual Pessoal de Jiu-Jitsu, <http://www.fabiogurgel.com.br/JIU-JITSU-livro.pdf>)

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

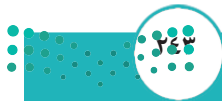
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Brazilian.Jiu.Jitsu.Training.Moves>

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/jui-jitsu-training/id649473055?l=ar>



## إجراءات التنفيذ:

حضور الطلاب إلى الصالة الرياضية بالمدرسة، يقدم المعلم بعض التوجيهات المتعلقة بموضوع الدرس، وبتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك:

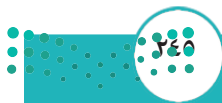
- ضرورة الأحماء الجيد قبل تنفيذ الخبرة التعليمية.
  - عمل إطالة لعضلات الجسم بعد أداء الإحماء الجيد.
  - التأكد من نظافة الصالة قبل الأداء.
  - التهوية الجيدة للصالة قبل الاستخدام.
  - نظافة الزي الرسمي قبل دخول الصالة.
  - تقليم الأظافر والحرس على النظافة الشخصية قبل دخول الصالة.
  - البدء بنشاط الإحماء العام لمدة « ٣ دقائق » وهو لعبة صغيرة يتم خلالها انتشار الطلاب في الملعب، ثم يعين المعلم أحد الطلاب ليكون مطاردًا لبقية الطلاب وإذا نجح هذا الطالب يمسك طالب آخر ويتم تبديل المطاردة بينهما.
  - تنفيذ التمرينات التالية للإطالة لتهيئة العضلات والمفاصل لأداء أنشطة الخبرة:
    - (وقوف الذراعين حلقة فوق الرأس، الأصابع تشبيك) مد الذراعين لأعلى مع قلب الكفين ببطء لأقصى مدى مع رفع العقبين عن الأرض.
    - (الجلوس على الأرض. مد إحدى الرجلين أمامًا وثني الأخرى جانبًا والظهر ممتد) ثني الجذع أمامًا أسفل باتجاه ركبة الرجل الممتدة والاحتفاظ بثني الرجل الأخرى والثبات ٤ تكرارات.
    - تنفيذ بعض تمرينات الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطلاب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة.
- يقسم المعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم والآخر مدافع. وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توافر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو أداء الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو، وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية وفقًا لمواصفات الأداء، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الفني لوضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو وفقًا لمواصفات الأداء، وقد يلفت نظرهم إلى ضرورة انطباق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم للتحية.



- يبدأ المُعلم في تنفيذ الخبرة، وذلك بطرح بعض الأسئلة على الطلاب مثل:
- من يستطيع أداء وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء كما تعلمناه في الوحدة السابقة؟..... أنت..... نعم.....أحسن
- (يطلب المُعلم من الطلاب تنفيذ وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو).
- هيّا بنا نحاول جميعاً تنفيذ وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو.....نعم.....أحسنتم..... جيد
- أنت.....نعم.....مرر يدك أسفل رقبة المدافع.....جيد (أهم النقاط التعليمية)
- يبدأ المعلم في تنفيذ الخبرة التعليمية تعليم وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو في عدة مراحل وهي كالآتي:
- يؤدي المُعلم نموذجاً لمهارة وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو على نفسه أمام الطلاب.
- ثم يقوم المُعلم بطرح سؤال على الطلاب.... من يستطيع أداء المهارة كما تم تنفيذها؟
- يُعيّن المُعلم أحد الطلاب الذي يستطيع أداء المهارة أمام زملائه (أداء نموذج للمهارة).
- ثم يقوم بتصليح الأخطاء التي وقع فيها الطالب (النموذج) أثناء الأداء.
- ثم يُعيّن المُعلم طالب آخر ليؤدي نموذج للمهارة، ويقوم أيضاً بتصليح الأخطاء أثناء الأداء.
- ثم يعطي المُعلم الأمر لجميع الطلاب بتنفيذ المهارة في وقت واحد، في ٤ تكرارات، من خلال العدد مع المُعلم (للتأكيد عمل الطلاب في توقيت واحد)
- يقوم المُعلم بتصليح الأخطاء أثناء تنفيذ مهارة وضع الاعتلاء بالركبة (KNEE MOUNT) في الجوجيتسو.
- يوقف المُعلم الأداء إذا شاهد معظم الطلاب في نفس الأخطاء، ثم يؤدي نموذج آخر للمهارة على نفسه.
- يقوم المُعلم بزيادة صعوبة الأداء من خلال تنفيذ المهارة (وضع الاعتلاء بالركبة (KNEE MOUNT) في عدتين فقط، ثم في عدة واحدة.
- ينتقي المُعلم أفضل الطلاب تنفيذاً للمهارة، ثم يكافئهم أمام زملائهم (نوع من أنواع التشجيع على الوصول للأداء الأمثل لجميع الطلاب)
- وفي الختام يقوم المُعلم بإعطاء بعض تمرينات الاستشفاء مثل: المشي حول البساط لمدة ٣ دقائق.

### التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب تطبيق وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو بشكل سريع.
- اطلب من الطلاب تطبيق وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو في اتجاهات مختلفة.



- اطلب من الطُلاب التحول من وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو إلى وضع الاعتلاء التام (FULL MOUNT).
- اطلب من الطلاب تبديل الأدوار أثناء الأداء ليصبح أحدهما مهاجم والآخر مدافع والعكس.

#### الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح المطلوبة لوضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو، مع التأكيد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب الشعور بالحماس أثناء تطبيق وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو.
- هيّء نقاشًا تفاعليًا مع الطلاب حول الأنشطة البدنية المعززة للصحة وعلاقتها بتعليم وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

## تقييم الخبرة التعليمية:

### • الجانب المهاري:

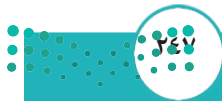
نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري لوضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو.

التقدير النهائي	المتابعة				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					يستلقي أحد الطلاب على الأرض في وضع الرقود مع ثني الركبتين (الطالب المدافع) ويكون في وضع الحماية (GUARD).
					يجلس الطالب المؤدي (المهاجم) على ركبته في وضع الجثو مواجهًا لأحد جانبي الطالب المدافع.
					يقوم الطالب المؤدي (المهاجم) باعتلاء الجزء العلوي للمدافع من أحد الجانبين بوضع الركبة اليمنى على بطن المدافع، مع تثبيت القدم على البساط.
					يقوم المهاجم بمسك المدافع باليدين معًا من ياقة البدلة أعلى عظم الترقوة.
					يقوم المهاجم بإمالة جذعه للأمام للتحكم في الجزء العلوي للمدافع ومنعه من التحرك.
					يقوم المهاجم بمد الرُّجُل اليسرى للسيطرة على حركة المدافع، بحيث توضع القدم بكاملها على البساط.

### • الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي المرتبط بوضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية:
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف الأداء الفني لوضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو؟
					اذكر أهم النقاط التعليمية لوضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو؟



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الشعور بالحماس أثناء تنفيذ وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو.

• الجانب الصحي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بأداء وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	x	√	
			هل يمكن للطالب أداء وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء؟
			هل يمكن للطالب وصف وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو، وطريقة تنفيذه؟
			هل يشعر الطالب بالحماس منذ بداية المشاركة في أنشطة تعليم وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو؟
			هل يمارس الطالب أنشطة بدنية معززة للصحة منذ بداية المشاركة في أنشطة تعليم وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو؟

نمذج (هـ) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لمهارة وضع الاعتلاء بالركبة في الجوجيتسو

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة				تقييم مجالات الخبرة				اسم الطالب		
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	الجانب الصحي	الجانب الانفعالي		الجانب المعرفي	الأداء المهاري
		أ	ب	ج	د						
										-١	
										-٢	
										-٣	
										-٤	
										-٥	



## الوحدة الثالثة:

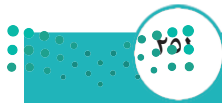
### وضع الاعتلاء الخلفي

## مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

### أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يذكر طريقة تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء. يذكر الأخطاء الشائعة عند تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو.
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.



## أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو.	تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، وهي كالاتي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجانب المهاري: تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو.</li> <li>• تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول مكونات أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.</li> <li>• الجانب الانفعالي: المشاركة بحماس أثناء تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو.</li> <li>• الجانب الصحي: أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.</li> </ul>	يمكن للمعلم استخدام الأسلوب الأمري، والأسلوب التدريبي، وأسلوب الاكتشاف الموجه، وأسلوب التطبيق الذاتي بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو.



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة  
الخبرة الثالثة عشر: وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو  
المتطلبات السابقة للخبرة:

• أداء وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) في الجوجيتسو.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء. يذكر أهم النقاط التعليمية لوضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو.
الانفعالي	يُشارك بحماس في تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

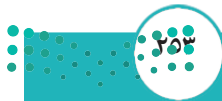
الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجوجيتسو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع فيديو توضح طريقة أداء وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التدريبي.
- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- أسلوب التطبيق الذاتي.



## وضع الاعتلاء الخلفي (BACK MOUNT) في الجوجيتسو

من أهم الأوضاع الأساسية وأكثرها شيوعاً في رياضة الجوجيتسو، ويقصد به اعتلاء المنافس والسيطرة عليه من الخلف سواءً بالسقوط على الجانب أو السقوط على الظهر. وهو وضع يستطيع المهاجم من خلاله التحكم التام في حركة المدافع؛ لأنه لا يرى ما يقوم به، وهو أكثر الأوضاع فعالية في رياضة الجوجيتسو إذ تنتهي به الكثير من المباريات من خلال تنفيذ معظم مهارات الخنق. ويستطيع المهاجم تنفيذ جميع أوضاع الاعتلاء السابق تعليمها من هذا الوضع.

### مواصفات الأداء المطلوبة:

- يستلقي أحد الطلاب على الأرض في وضع الجلوس الطويل (الجلوس مع مد الرجلين للأمام).
- يجلس الطالب المؤدي (المهاجم) على ركبتيه خلف الطالب (المدافع) في وضع الجثو مواجهًا لظهره.
- يقوم الطالب المؤدي (المهاجم) باعتلاء الجزء العلوي للمدافع من الخلف، عن طريق مرور الرجلين من خلف المدافع في شكل دائري، ثم الضغط على مفصل الحوض للمهاجم بالرجلين معًا (الحركة الخطافية).
- يمرر المهاجم يده اليمنى للأمام من أسفل عنق المدافع وتُمسك من أعلى حافة البدلة من الناحية اليسرى.
- اليد اليمنى للمهاجم تُمسك من أسفل إبط المدافع، ثم تتشابك اليدين للتحكم في الجزء العلوي من جسم المدافع لمنعه من الحركة.
- الميل بالرأس للأمام، وعدم الضغط على عنق المدافع منعًا للاختناق، كما بالشكل:

### أهم النقاط التعليمية:

- الضغط بالرجلين معًا على جانبي المدافع.
- أن يكون المهاجم خلف المدافع والصدر ملاصق للظهر.
- السيطرة على الجزء السفلي للمدافع، وذلك بإحكام الغلق على مفصل الحوض للمدافع بالقدمين معًا.
- تشبيك اليدين ببعضهما بقوة للتحكم في الجزء العلوي للمدافع من الخلف ومنعه من الهروب من وضع الاعتلاء الخلفي.
- يمكن للمهاجم تشبيك القدمين ببعضهما حتى لا يفقد السيطرة على الجزء السفلي للمدافع.

## ملحوظة:

يُسمح للمهاجم تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي (BACK MOUNT) بالسقوط على الظهر أو على أحد الجانبين عند محاولة المدافع الهروب أو تعديل وضعه كما بالشكل:

### أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم إحكام تشابك القدمان مما يسمح للمنافس الهروب من الوضع.
- عدم تشبيك اليدين للتحكم في الجزء العلوي للمدافع من الخلف.
- عدم دوران القدمين حول خصر المدافع ومن ثم عدم التحكم في الجزء السفلي للمدافع.
- السماح للمدافع بالهروب من وضع الاعتلاء الخلفي.

\*\*لمزيد من المعرفة عن أداء وضع الاعتلاء الخلفي (BACK MOUNT) في الجوجيتسو، يرجى فتح الرابط التالي:

<https://www.pureartbjj.com/bjj-videos.html>

\*\*ولمزيد من المعلومات عن وضع الاعتلاء الخلفي (BACK MOUNT) في الجوجيتسو يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

Fabio Gurgel (2007 Manual Pessoal de Jiu-Jitsu, <http://www.fabiogurgel.com.br/JIU-JITSU-livro.pdf>)

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو من متجر (Google Play)، يرجى زيارة الروابط التالية:

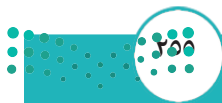
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Brazilian.Jiu.Jitsu.Training.Moves>

\*\* لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو من متجر (App Store)، يرجى زيارة الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/jui-jitsu-training/id649473055?l=ar>



## إجراءات التنفيذ:

يُقسم المُعلم الطلاب إلى قسمين: أحدهما مهاجم والآخر مدافع وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توافر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو أداء وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو، وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية وفقاً لمواصفات الأداء، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الفني لوضع وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو ويطلب منهم أداء المهارات في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء أيضاً، وقد يلفت نظرهم إلى ضرورة انطباق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم فيها يبدأ المُعلم في تنفيذ الخبرة، وذلك بطرح بعض الأسئلة على الطلاب مثل

- من يستطيع أداء وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) في الجوجيتسو، كما تعلمناه في الوحدة السابقة؟..... أنت..... نعم.....أحسن
- أنت..... نعم.....هل تستطيع شرح الأداء الفني لوضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) في الجوجيتسو (التي بالجانب المعرفي في الخبرة السابقة) .....أحسن
- (يطلب المُعلم من الطلاب تنفيذ المهارة السابقة) هيّا جميعاً نقم بتنفيذ وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) في الجوجيتسو.....أحسنتم..... أداؤكم رائع
- (يقوم المُعلم بتعليم الطلاب وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو بالطريقة الكلية، وهي كالآتي:
  - يُؤدي المُعلم نموذجاً لوضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو على نفسه أمام الطلاب.
  - يقوم المُعلم بطرح سؤال على الطلاب (من يستطيع أداء المهارة كما تم تنفيذها؟)
  - يُعيّن المُعلم أحد الطلاب الذي يستطيع أداء المهارة أمام زملائه. (أداء نموذج للمهارة)
  - يقوم المُعلم بتصحيح الأخطاء التي وقع فيها الطالب (النموذج) أثناء الأداء.
  - يُعيّن المُعلم طالباً آخر لينفذ نموذج للمهارة، ويقوم أيضاً بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء.
- يعطي المُعلم الأمر لجميع الطلاب بتنفيذ المهارة في وقت واحد، في ٤ تكرارات، من خلال العد مع المُعلم (لتأكيد عمل الطلاب في توقيت واحد)
- يقوم المُعلم بتصحيح الأخطاء أثناء تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو.
- يُوقف المُعلم الأداء إذا شاهد معظم الطلاب في نفس الأخطاء، ثم يؤدي نموذج آخر للمهارة على نفسه.

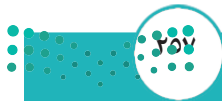
- يقوم المُعلم بزيادة صعوبة الأداء من خلال تنفيذ المهارة في عدتين فقط، ثم في عدة واحدة.
- يُعطي المُعلم الأمر للطلاب بتكرار تنفيذ المهارة لعدد ١٠ تكرارات بتوقيت المُعلم للوصول إلى درجة الإتقان.
- (يقوم المُعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) .....أحسنتم.....جيد
- (يقوم المُعلم بإثارة التنافس بين الطلاب) من يستطيع أن يتخلص من وضع الاعتلاء الخلفي (BACK MOUNT) في أقل زمن ممكن؟
- يُعطي المُعلم الأمر للطلاب جميعًا التنفيذ في آن واحد، ثم يقوم بتغيير الأدوار بين الطلاب ليصبح المهاجم مدافع والعكس
- (وفي نهاية الدرس يختار المُعلم أفضل ٥ طلاب استطاعوا الهروب من وضع الاعتلاء الخلفي (BACK MOUNT) في أقل زمن ممكن)
- (يعطي المُعلم في نهاية الدرس بعض تمارينات التهدئة والاسترخاء)

#### ✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح المطلوبة في وضع الاعتلاء الخلفي (BACK MOUNT) في الجوجيتسو، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض وضع الاعتلاء الخلفي (BACK MOUNT) في الجوجيتسو، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

#### ✍️ التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو دون مساعدة.
- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو في مناطق مختلفة من البساط.
- اطلب من الطلاب محاولة الهروب من وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو باستخدام مهارة الشقبة الخلفية.
- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو مع التبديل بينهم من مهاجم إلى مدافع.



## تقييم الخبرة التعليمية:

### • الجانب المهاري:

### نموذج ( أ ) ملاحظة الأداء المهاري لوضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					يستلقي أحد الطلاب على الأرض في وضع الجلوس الطويل (الجلوس مع مد الرُّجلين للأمام).
					يجلس الطالب المؤدي (المهاجم) على ركبتيه خلف الطالب (المدافع) في وضع الجثو مواجهًا لظهره.
					يقوم الطالب المؤدي (المهاجم) باعتلاء الجزء العلوي للمدافع من الخلف، عن طريق تمرير الرُّجلين من خلف المدافع بطريقة دائرية، ثم الضغط على مفصل الحوض للمهاجم بالجلين معًا (الحركة الخطافية).
					يمرر المهاجم يده اليمنى للأمام من أسفل عنق المدافع وتُمسك من أعلى حافة البدلة من الناحية اليسرى.
					اليد اليمنى للمهاجم تمرر من أسفل إبط المدافع، ثم تشبيك اليدين ببعضهما للتحكم في الجزء العلوي من جسم المدافع لمنعها من الحركة.
					الميل بالראس للأمام، وعدم الضغط على عنق المُدافع منعاً للاختناق.

### • الجانب المعرفي:

### نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي المرتبط بوضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية:**
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					عرف وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو؟
					صف الأداء الفني لوضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو؟
					اذكر أهم النقاط التعليمية عند تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو؟

\*\* يمكن للمعلم طرح المزيد من الأسئلة خلال الدروس المختلفة للخبرة التعليمية

• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					مشاركة الطالب بحماس في تنفيذ أنشطة تعليم وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة الأنشطة البدنية المعززة للصحة كنمط حياة نشط أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بأداء وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يستطيع الطالب تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء إذا توافرت شروط التنفيذ بأمان؟
			هل يمكن للطالب وصف وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يُشارك الطالب بحماس في الواجبات والمهام التي يكلف بها منذ تعليم وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو؟
			هل يحرص الطالب على ممارسة أنشطة معززة للصحة كنمط حياة نشط؟

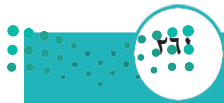


نمذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لمهارة وضع الاعتلاء الخلفي في الجوجيتسو

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة				تقييم مجالات الخبرة				اسم الطالب		
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	الجانب الصحي	الجانب الانفعالي		الجانب المعرفي	الأداء المهاري
		د	ج	ب	أ						
										-١	
										-٢	
										-٣	
										-٤	
										-٥	



# الوحدة الرابعة: تطبيقات الأداء في الجوجيتسو (تعزيز نواتج التعلم)



## مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

### أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُطبق مجموعة المهارات التي سبق تعلمها في صورة جملة حركية من الثبات.
المعرفي	يذكر المواصفات الفنية لأداء الجملة الحركية من الثبات. يشرح الأداء الفني لمكونات الجملة الحركية من الثبات.
الانفعالي	يُظهر روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات.
الصحي	يُدرك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة.

### أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعلمها في جملة حركية استعراضية	الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأتمات الحياة النشطة، وهي كالآتي: • الجانب المهاري: تقييم المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعلمها في شكل جملة حركية استعراضية. • تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح أسئلة عن المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعلمها. • الجانب الانفعالي: الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة. • الجانب الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني.	يستخدم المعلم الأسلوب الأمريّ بما يتناسب مع تعليم الجملة الحركية من الثبات

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة  
الخبرة الرابعة عشر: الجملة الحركية الاستعراضية لمهارات الجوجيتسو  
المتطلبات السابقة للخبرة:

• جميع الخبرات التعليمية السابق تعليمها.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُطبق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية
المعرفي	يذكر المواصفات الفنية لأداء الجملة الحركية من الثبات يصف الأداء الفني لمكونات الجملة الحركية
الانفعالي	يُظهر روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات
الصحي	يُدرك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة

المكان:

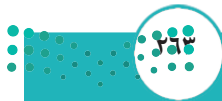
الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- الزي الرسمي للجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) للجملة الحركية الاستعراضية.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.



### مواصفات الأداء المطلوبة:

يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية، على أن يكون تسلسل هذه الجملة من وهي كالآتي:

١. يُؤدي وضع الاعتلاء التام (FULL MOUNT) في الجوجيتسو.
٢. يُؤدي وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) في الجوجيتسو.
٣. يُؤدي وضع الاعتلاء بالركبة (KNEE MOUNT) في الجوجيتسو.
٤. يُؤدي وضع الاعتلاء الخلفي (BACK MOUNT) في الجوجيتسو.

### أهم النقاط التعليمية:

- يبدأ الطالب بارتداء الزي الرسمي قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية.
- يُراعى التسلسل الصحيح للمهارات التي تم تعليمها.
- يُراعى الأداء الفني الصحيح عند تنفيذ أنشطة الوحدة.

### التقدم بالخبرة التعليمية:

ساعد الطلاب على أداء الجملة الحركية الاستعراضية مع تركيز الانتباه على أهم النقاط الفنية.

### الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ساعد الطلاب في التعرف على الجملة الحركية الاستعراضية بتوجيه الأسئلة.
- اشرح للطلاب عناصر الأداء الفني للجملة الحركية الاستعراضية.
- اقترح مواقف لاستثارة دافعية الطلاب لإظهار الإثارة والحماس عند تنفيذ الجملة الحركية الاستعراضية.

## تقييم الخبرة التعليمية:

### • الجانب المهاري:

#### نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للجملة الحركية الاستعراضية في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تنفيذ وضع الاعتلاء التام (FULL MOUNT) في الجوجيتسو.
					تنفيذ وضع الاعتلاء الجانبي (SIDE MOUNT) في الجوجيتسو.
					تنفيذ وضع الاعتلاء بالركبة (KNEE MOUNT) في الجوجيتسو.
					تنفيذ وضع الاعتلاء الخلفي (BACK MOUNT) في الجوجيتسو.

### • الجانب المعرفي:

#### نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي للجملة الحركية الاستعراضية

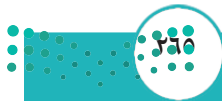
التقدير النهائي	معيّار التقدير				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر مكونات الجملة الحركية الاستعراضية السابق تطبيقها؟

\*\*\* يمكن للمعلم طرح المزيد من الأسئلة خلال الدروس المختلفة للخبرة التعليمية

### • الجانب الانفعالي:

#### نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					إظهار روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات.



• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					إدراك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة.

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية

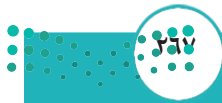
الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	x	√	

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لأداء الجملة الحركية الاستعراضية

ملاحظات	التقييم الشامل للخبرة					تقييم مجالات الخبرة				اسم الطالب	
	ترتيب الطالب	معيار التقدير				ملاحظات أولياء الأمور	الجانب الصحي	الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي		الأداء المهاري
		د	ج	ب	أ						
											-١
											-٢
											-٣
											-٤
											-٥

## قائمة المصادر والمراجع:

١. أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١)، الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
  ٢. رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠
  ٣. خالد فريد عزت (٢٠٠٧)، تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
  ٤. شريف محمد هنوهم (١٩٩٤)، أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم بعض المهارات لرياضة الجودو. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
  ٥. طارق عوض، أحمد أبو الفضل حجازي، خلف الدسوقي (٢٠٢٠)، نظريات حديثة في رياضة الجودو، عامر للطباعة والنشر، المنصورة، مصر.
  ٦. فائزة أحمد خضر (٢٠١٢) تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
  ٧. محروسة علي حسن، غادة عمر محمد، نهاد السيد (٢٠٢٠): التايكوندو بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية
  ٨. مراد إبراهيم طرفه (٢٠٠١)، الجودو بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
  ٩. مراد إبراهيم طرفه (١٩٧٩)، رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية - ماضيها - برامجها الحالية - مستقبلها، رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
  ١٠. وزارة التربية والتعليم في المملكة العربية السعودية (٢٠١٠)، دليل المعلم للصف السادس الابتدائي في التربية البدنية، المشروع الشامل لتطوير المناهج، الطبعة التجريبية.
  ١١. نيفين حسين محمود (٢٠١٢)، فنون الجودو، دار الكتب والوثائق القومية، القاهرة، مصر.
  ١٢. ياسر يوسف عبد الرؤف، عمرو يوسف عبد الرؤف (٢٠٠٦)، رياضة الجودو للأطفال والمبتدئين، دار النيل للطباعة، القاهرة، مصر.
  ١٣. يحيى الصاوي محمود وآخرون (٢٠٠٤)، الجودو لكليات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة، مصر
14. AD Combat. 2015. ABU DHABI COMBAT CLUB. <http://adcombat.com/abu-dhabi-combatclub/>.  
Accessed 20 September 2016



15. AAU (2019), Taekwondo Handbook., [https:// image.aausports.org/ dnn/ tw/ 2019/ 20182019-TKD-Handbook.pdf](https://image.aausports.org/dnn/tw/2019/20182019-TKD-Handbook.pdf)
16. Andreato LV, Julio UF, Gonçalves Panissa VL, et al. (2015), Brazilian jiu-jitsu simulated competition Part II: physical performance, time-motion, technical tactical analyses, and perceptual responses. *J Strength Cond Res.*;29(7): 2015–25.
17. Asolino E, Cortis et al., (2012) Evaluation in Taekwondo of Elite Athletes. [https:// www.researchgate.net/ publication/ 261835338](https://www.researchgate.net/publication/261835338)
18. Barnes K. (2010) JUDO, A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata, T UTTLE PUB L ISHING, Tokyo
19. Borisenko O.V., Loginov S.I., Lubysheva L.I. (2015), Development of coordination abilities in primary school age children by means of judo in context of modular technology, “Teoriya i praktika zicheskoj kultury”, vol. no. 6, pp.
20. Brousse M., Matsumoto D. (1999), Judo: A Sport and a Way of Life, International Judo Federation, Seoul.
21. Carleton N & Chen G (2009) Self-defense through physical education: Part I. Strategies, 12 (5)
22. Casolino, Lupo, Cortis, Chiofo, Minganti, Capranica and Tessitore (2012). Technical and tactical analysis of youth taekwondo performance. Department of Human Movement and Sport Sciences, University of Rome. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Volume 26 (6). Page 14891495-.
23. Demiral, Ş. (2010). Investigation of Effects of Judo Educational Games on Development of Motor Skills in 712- years old Children (Doctorate Thesis). Marmara University Health Sciences Institute, Istanbul. [https:// www.researchgate.net/ publication/ 264840120\\_The\\_Study\\_of\\_the\\_Effects\\_of\\_Educational\\_Judo\\_Practices\\_on\\_Motor\\_Abilities\\_of\\_712-\\_Years\\_Aged\\_Judo\\_Performing\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/264840120_The_Study_of_the_Effects_of_Educational_Judo_Practices_on_Motor_Abilities_of_712-_Years_Aged_Judo_Performing_Children)
24. Dornemann R. (2015), Taekwondo Kids From White Belt to Yellow Green Belt, Meyer & Meyer
25. Fabio Gurgel (2007 Manual Pessoal de Jiu-Jitsu, [http:// www.fabiogurgel.com.br/ JIU-JITSU-livro.pdf](http://www.fabiogurgel.com.br/JIU-JITSU-livro.pdf)
26. Funakoshi Gichin. (2005). The Twenty Guiding Principles of Karate, Tr., John Teramoto, Kodansha International L T D., Tokyo, Japan.



27. Funakoshi, G. (1973). Karate-do: The master text. London: Ward Lock. Mood, D., Musker, F., & Rink, J. (2007). Sports and recreational activities (14th, ed.). Boston: McGraw-Hill.
28. Gutierrez-Garcia C., Perez-Gutierrez M., Svinth J.R. (2010), Judo [in] T. Green and J.R. Svinth [ed.], Martial arts of the world: An encyclopedia of history and innovation, ABC-CLIO, Santa Barbara (CA), pp. 127132-.
29. Graciemag. 2014. The history of Jiu-Jitsu. [http:// www.graciemag.com/ the-saga-of-jiu-jitsu/](http://www.graciemag.com/the-saga-of-jiu-jitsu/) . Accessed 20 September 2016
30. Hornsey, Kevin. Taekwondo: a step-by-step guide to the Korean art of selfdefense. Boston, MA: Tuttle Publishing, 2002. Print.
31. IJF (2018) Teaching judo in schools. [https:// 78884ca60822a34fb0e6082-b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/ up/ 2019/ 06/ IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A41561023115-15-.pdf](https://78884ca60822a34fb0e6082-b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019/06/IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A41561023115-15-.pdf)
32. IJF (2018), REFEREEING RULES, All refereeing matters are the responsibility of the IJF Refereeing Commission, [https:// www.judobund.de/ fileadmin/ \\_horusdam/ 10682-IJF-Refereeing\\_Rules\\_ Juli\\_2018.pdf](https://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/10682-IJF-Refereeing_Rules_Juli_2018.pdf)
33. Korea Taekwondo Association (2019), The Taekwondo Rules of Poomsae. Sinwoon, (2019).
34. International judo federation. From martial art to Olympic Sport, 2011. IJF NEWS, [s. l.], n. 7, apr.2011. Disponível em: <<http://www.intjudo.eu/magazinok/ijfnewsletter07/>>. Acesso em: 25ago.
35. Judo Canada Federatuion (2011), Learning to Train, Judo for children aged 912-11 & 10-., [https:// www.judocanada.org/ wp-content/ uploads/ 2011/ 05/ Judo\\_U13\\_EN.pdf](https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2011/05/Judo_U13_EN.pdf)
36. Judo Canada program (2017), JUDO AT SCHOOL, [https:// www.judocanada.org/ wp-content/ uploads/ 2018/ 04/ depliantUnder9\\_anglais.pdf](https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantUnder9_anglais.pdf)
37. Krstulovic S, Zuvela F, Katic R. (2006), Biomotor systems in elite junior judoists. Coll Anthropol; 30 (4): 31521-
38. Law, D. R. (2004). International journal on Reality Therapy. Fall 2004. A choice theory perspective on children's taekwondo. Page 1318-.



39. MATSUMOTO et., al (1984). A survey of the measures for the judo dissemination. Bulletin of the Association for the Scientific Studies on Judo. Kodokan, Report.; 6: 3554-.
40. Na, J. (2009). Teaching taekwondo through Mosston's spectrum of styles. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, [https:// www.researchgate.net/ publication/ 233505149\\_Teaching-Taekwondo-Through-Mosston's-Spectrum-of-Styles](https://www.researchgate.net/publication/233505149_Teaching-Taekwondo-Through-Mosston's-Spectrum-of-Styles)
41. Park Y.H. (2005). Taekwondo for kids. Tuttle Publishing, Singapore.
42. Ré-Nié (),apanese Jiu-jitsu: Secret Techniques of Self-Defense, [https:// www.yumpu.com/ en/ document/ read/ 63500330/ japanese-jiu-jitsu-secret-techniques-of-self-defense-full-pdf](https://www.yumpu.com/en/document/read/63500330/japanese-jiu-jitsu-secret-techniques-of-self-defense-full-pdf)
43. Rentschler C. (2018), Women's self-defense: Physical education for everyday life., [https:// www.researchgate.net/ publication/ 313105534](https://www.researchgate.net/publication/313105534)
44. Shishida F, (2010). Judo's techniques performed from a distance: The originof Jigoro Kano's conceptand its actualization by Kenji Tomiki. Arquives of Budo – science of martial arts.V. 6, n. 4, 16Oct. p.165171-
45. Souza I, Silva VS, Camões JC. (2005) Thoracolumbar and hip flexibility in jiu-jitsu athletes. Lecturas Educación Física y Deportes; 10, Available at [http:// www.efdeportes.com/ efd82/ jiujitsu.htm](http://www.efdeportes.com/efd82/jiujitsu.htm); accessed on 30.12.
46. Sterkowicz-Przybycien K., Klys A., Almansba R. (2014), Educational judo benefits on the preschool children's behav-iour, "Journal of Combat Sports & Martial Arts", vol. 5, no. 1.
47. USA TAEKWONDO, KYORUGI COMPETITION RULES & INTERPRETATION, June 15, 2018
48. WFK (2019), KARATE COMPETITION RULES, EFFECTIVE FROM 1.1.2019, [https:// nesoddenkarateklubb.files.wordpress.com/ 2019/ 02/ wkf-competition-rules-2019.pdf](https://nesoddenkarateklubb.files.wordpress.com/2019/02/wkf-competition-rules-2019.pdf)
49. Winkle, J. M., & Ozmun, J. C. (2003). Martial arts: An exciting addition to the physical education curriculum. The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 74(4), 2935-.
50. WTF (2018), COMPETITION RULES & INTERPRETATION, [http:// mastkd.com/ wp-content/ uploads/ 2009/ 06/ 200906-06- Axx\\_masTaekwondo\\_WTF\\_Competition\\_Rules\\_and\\_ Interpretation\\_GA\\_Passed\\_on\\_Feb\\_2009.pdf](http://mastkd.com/wp-content/uploads/2009/06/200906-06-Axx_masTaekwondo_WTF_Competition_Rules_and_Interpretation_GA_Passed_on_Feb_2009.pdf)

## ملاحق الدليل

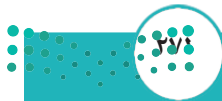
ملحق (١): روابط التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس:

١/١: روابط التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس من متجر (Google Play):

الرياضة	الرابط
الكاراتيه	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Learnkarate.bestdevopps3">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Learnkarate.bestdevopps3</a> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sistemaeducativofinanciero.karatekata">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sistemaeducativofinanciero.karatekata</a>
الجودو	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.BestJudoTechnique.ParamountDev">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.BestJudoTechnique.ParamountDev</a> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitivity.judo">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitivity.judo</a>
التايكوندو	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=taekwondo.exercicesdefense.com">https://play.google.com/store/apps/details?id=taekwondo.exercicesdefense.com</a> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.taekwondo.laerning">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.taekwondo.laerning</a>
الجوجيتسو	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Brazilian.Jiu.Jitsu.Training.Moves">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Brazilian.Jiu.Jitsu.Training.Moves</a>

٢/١: روابط التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس من متجر (App Store):

الرياضة	الرابط
الكاراتيه	<a href="https://apps.apple.com/sa/app/karate-do/id1247495203?l=ar">https://apps.apple.com/sa/app/karate-do/id1247495203?l=ar</a> <a href="https://apps.apple.com/sa/app/karate-training/id1160085287?l=ar">https://apps.apple.com/sa/app/karate-training/id1160085287?l=ar</a> <a href="https://apps.apple.com/sa/app/karate-techniques-learn-basic-karate-moves-easily/id1029872054?l=ar">https://apps.apple.com/sa/app/karate-techniques-learn-basic-karate-moves-easily/id1029872054?l=ar</a>
الجودو	<a href="https://apps.apple.com/sa/app/judo-in-brief/id1116023735?l=ar">https://apps.apple.com/sa/app/judo-in-brief/id1116023735?l=ar</a> <a href="https://apps.apple.com/sa/app/judo-training/id1058749522?l=ar">https://apps.apple.com/sa/app/judo-training/id1058749522?l=ar</a> <a href="https://apps.apple.com/sa/app/judo-sensei/id1476033498?l=ar">https://apps.apple.com/sa/app/judo-sensei/id1476033498?l=ar</a>
التايكوندو	<a href="https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsaes-pumses/id1444557212?l=ar">https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsaes-pumses/id1444557212?l=ar</a> <a href="https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsae/id919245846?l=ar">https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsae/id919245846?l=ar</a> <a href="https://apps.apple.com/sa/app/world-taekwondo-ar-textbook/id1521133696?l=ar">https://apps.apple.com/sa/app/world-taekwondo-ar-textbook/id1521133696?l=ar</a> <a href="https://apps.apple.com/sa/app/taekwon-do-itf-patterns/id499129688?l=ar">https://apps.apple.com/sa/app/taekwon-do-itf-patterns/id499129688?l=ar</a>
الجوجيتسو	<a href="https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar">https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar</a> <a href="https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar">https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar</a> <a href="https://apps.apple.com/sa/app/jui-jitsu-training/id649473055?l=ar">https://apps.apple.com/sa/app/jui-jitsu-training/id649473055?l=ar</a>



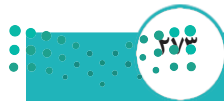
ملحق (٢): الدروس التطبيقية لتعليم رياضات الدفاع عن النفس:

١/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة الكاراتيه:

الصف الدراسي	رقم الوحدة	الثانية	عنوان الوحدة	الكاتا الأولى (الجزء الثالث)
عنوان الخبرة	الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان)			
رقم الدرس	٢ - ١	تاريخ التنفيذ	من: ...../...../١٤٤٣هـ	إلى: ...../...../١٤٤٣هـ
المتطلبات السابقة	١	شودان-أوى-تسوكي + جيدان-براي	٢	شيزن-تاي + أجي-أوي أخرى زنكتسو-داتشي

الصف الدراسي	المهارة	المعرفية	الانفعالية	الصحية	أهداف الدرس			
					مكان التنفيذ	أساليب التعليم		
	ينفذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان) بالتسلسل الصحيح.	يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان).	يُشارك بإيجابية وحماس في أداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هيان-شودان).	يقلل وقت الخمول البدني من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.	مكان التنفيذ	الأساليب المباشرة		
	الصالة الرياضية بالمدرسة	الأدوات والأجهزة	<ul style="list-style-type: none"> <li>الزي الرسمي للكاراتيه «البدلة».</li> <li>جهاز بروجكتور، أو شاشة عرض إلكترونية.</li> <li>صور أو رسوم تخطيطية لأنشطة الخبرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>بساط الدفاع عن النفس.</li> </ul>	أساليب التعليم	الأساليب المباشرة		
	الأمري	التدريبي	التبادلي	الواجب الحركي	الاكتشاف الموجه	حل المشكلات	التدريس الذاتي	المبادرة
	√	√	--	√	--	--	--	--
	<ul style="list-style-type: none"> <li>مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة - الفصل الأول/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.</li> <li>مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة بالفصل الأول/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.</li> </ul>				مصادر التعلم			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>توزيع مركز ثقل الجسم على الرُّجل الأمامية بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرُّجل الخلفية بنسبة (٤٠٪) في وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي).</li> <li>استقرار منتصف ساعد الذراع المدافعة في نهاية الصد أعلى الجبهة بمسافة قبضة اليد وبشكل مائل قليلاً.</li> <li>ثني ركبة الرُّجل الأمامية وشد ركبة الرُّجل الخلفية.</li> <li>تحريك الرُّجل للأمام/ للخلف في شكل قوس للخارج.</li> <li>ثبات عقب الرُّجل الخلفية على الأرض.</li> </ul>				تركيز الملاحظة			

الجزء التمهيدي (١٠ ق):		
<ul style="list-style-type: none"> <li>الإحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدرجة - العجلة - التعليق).</li> <li>الإعداد البدني العام: تمارين حركية متنوعة لتقوية الذراعين، البطن، الظهر، الرُّجُلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية.</li> </ul>		
أنشطة الطالب	أنشطة المعلم	إجراءات النشاط التعليمي
<ul style="list-style-type: none"> <li>أداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هَيان-شودان) وفق المواصفات الفنية.</li> <li>ممارسة الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هَيان-شودان) للوصول لمستوى الأداء الجيد.</li> <li>المشاركة في تحديد هدف الوحدة والوصول إليه.</li> <li>مشاركة المعلم في قرار التنفيذ والتقييم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحديد هدف تعليم الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هَيان-شودان).</li> <li>شرح مواصفات الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هَيان-شودان) مع تقديم نموذج عملي.</li> <li>عرض نموذج الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هَيان-شودان) باستخدام وسائل العرض المناسبة.</li> <li>منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.</li> <li>ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.</li> <li>ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.</li> <li>تعزيز الأهداف المرتبطة بأتمات الحياة الصحية.</li> </ul>	<p>بعد الشرح النظري، وعرض مقطع فيديو يتضمن وقفة الاستعداد (شيزن-تاي)، يتم استخدام استراتيجية الواجب الحركي والاكتشاف الموجه في الأنشطة التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- أداء (جيدان-براي) لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار).</li> <li>٢- أداء (شودان-أوي-تسوي) لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين).</li> <li>٣- أداء (جيدان-براي) للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين).</li> <li>٤- أداء ضربة المطرقة (مواشي-أوتشي-تسوي) لوضع (زانكتسو-داتشي).</li> <li>٥- أداء (شودان-أوي-تسوي) لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار).</li> <li>٦- أداء (جيدان-براي) في وضع (زانكتسو-داتشي) (يسار).</li> <li>٧- أداء (أجي-أوكي) لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين).</li> <li>٨- أداء (أجي-أوكي) لوضع (زانكتسو-داتشي) (يسار).</li> <li>٩- أداء (أجي-أوكي) للوصول لوضع (زانكتسو-داتشي) (يمين).</li> </ol>
النشاط التعليمي (٢٥ د)		
<p>الأنشطة المعززة للتعلم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>مساعدة الطالب على أداء الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هَيان-شودان)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.</li> <li>استخدام وسائل التقنية لتصوير الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هَيان-شودان)، ثم عرض المقاطع والثناء على المتميزين.</li> <li>تشجيع التعلم الذاتي الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هَيان-شودان)، من خلال ممارسة الطلاب للأدوار القيادية في التعلم وتبادل الخبرات.</li> <li>تقديم التغذية الراجعة للدرس.</li> <li>تعزيز تقدير اللاعبين الوطنيين المبرزين في الكاراتيه، بعرض صور أو مقاطع فيديو قصيرة لانجازات أحدهم.</li> </ul>		
النشاط التطبيقي (١٠ د)		
<p>الجزء الختامي (٥ د)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.</li> <li>السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.</li> </ul>		
الواجب المنزلي: تنفيذ الجزء الثالث من الكاتا الأولى (هَيان-شودان).		
التأمل الذاتي للمعلم:		
.....		



## ٢/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة الجودو:

الصف الدراسي	رقم الوحدة	الثانية	عنوان الوحدة	رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي)	
عنوان الخبرة	رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو				
رقم الدرس	٢ - ١	تاريخ التنفيذ	من: ...../...../١٤٤٣هـ	إلى: ...../...../١٤٤٣هـ	
المتطلبات السابقة	١	(إيبون-سيو-ناجي) بدون رمي	٢	لا يوجد	
		لا يوجد	أخرى	لا يوجد	
تخطيط الدرس	المهارية	المعرفية	الانفعالية	الصحية	
	يُنفذ مهارة رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) وفقاً لمواصفات الأداء.	يصف طريقة تنفيذ رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو وفقاً لمواصفات الأداء.	يشعر الطالب بالحماس والإثارة أثناء تطبيق رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو.	يُقدر أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني عند المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية..	
	الصالة الرياضية بالمدرسة	الأدوات والأجهزة	الزي الرسمي الجودو «البدة».	• بساط الدفاع عن النفس.	
	الأساليب المباشرة	الأساليب غير المباشرة			
	الأمرى	التدريبي	التبادلي	التطبيق الذاتي	حل المشكلات
	المبادرة	التدريس الذاتي	الموجه	المشكلات	المبادأة
	√	√	--	√	--
مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة - الفصل الثاني/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.					
مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة بالفصل الثاني/ الوحدة التعليمية الثانية: رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) في الجودو.					
تركيز الملاحظة	<ul style="list-style-type: none"> <li>التحرك على البساط بالزحف، وليس برفع القدم عن الأرض.</li> <li>وضع القدم اليمنى للمهاجم (التوري) أمام القدم اليمنى للمدافع (الأوكي) والمسافة بينهما قدم واحدة.</li> <li>مشطي القدمين على خط واحد أفقيًا.</li> <li>التحرك الدائري الخلفي بالقدم اليسرى (١٨٠ درجة).</li> <li>تقليل المسافة بين المهاجم والمدافع أثناء الأداء (المسافة قد تكون منعقدة)، بحيث يكون ظهر المهاجم ملامس لصدر المدافع.</li> <li>ثني الركبتين كاملاً لعمل الالتصاق (هانتي).</li> <li>حمل المدافع على الظهر وأعلى الكتف الأيمن للمهاجم.</li> </ul>				

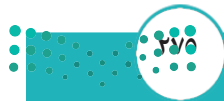


الجزء التمهيدي (١٠ د):		
<ul style="list-style-type: none"> <li>الإحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدرجة - العجلة - التعلق).</li> <li>الإعداد البدني العام: تمارين حركية متنوعة لتقوية الذراعين، البطن، الظهر، الرُّجلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية.</li> </ul>		
أنشطة الطالب	أنشطة المعلم	إجراءات النشاط التعليمي
<ul style="list-style-type: none"> <li>أداء المهارة وفق المواصفات الفنية، بأوضاع مختلفة حسب البدائل المحددة.</li> <li>ممارسة المهارة للوصول لمستوى الأداء الجيد.</li> <li>المشاركة في تحديد هدف الوحدة والوصول إليه.</li> <li>مشاركة المعلم في قرار التنفيذ والتقييم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحديد هدف تعليم رمية الكتف (إييون-سيو-ناجي) في الجودو.</li> <li>شرح رمية الكتف (إييون-سيو-ناجي) في الجودو.</li> <li>عرض نموذج أداء رمية الكتف (إييون-سيو-ناجي) في الجودو.</li> <li>منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.</li> <li>ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.</li> <li>ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.</li> <li>تعزيز الأهداف المرتبطة بأهماط الحياة الصحية.</li> </ul>	<p>بعد الشرح النظري، وعرض مقطع فيديو يتضمن السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو، يتم استخدام استراتيجيات الواجب الحركي والاكتشاف الموجه في الأنشطة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الخطوة (١): إخلال الاتزان (كوزوشي).</li> <li>الخطوة (٢): بدء تنفيذ المهارة (تسكوري).</li> <li>الخطوة (٣): الرمي والتخلص (كاي).</li> </ul>
<p>النشاط التعليمي (٢٥ د)</p>		
<p>الأنشطة المعززة للتعلم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>مساعدة الطالب على أداء رمية الكتف (إييون-سيو-ناجي) في الجودو، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.</li> <li>استخدام وسائل التقنية لتصوير رمية الكتف (إييون-سيو-ناجي) في الجودو، ثم عرض المقاطع والثناء على المتميزين.</li> <li>تشجيع التعلم الذاتي لرمية الكتف (إييون-سيو-ناجي) في الجودو، من خلال ممارسة الطلاب للأدوار القيادية في التعلم وتبادل الخبرات.</li> <li>تقديم التغذية الراجعة لتعليم رمية الكتف (إييون-سيو-ناجي) في الجودو.</li> <li>تعزيز تقدير اللاعبين الوطنيين المبرزين في الجودو، بعرض صور أو مقاطع فيديو قصيرة لإنجازات أحدهم.</li> </ul>		
<p>النشاط التطبيقي (١٠ د)</p>		
<p>الجزء الختامي (٥ د)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.</li> <li>السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.</li> </ul>		
<p>الواجب المنزلي: تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو بطريقة المحاكاة (الشدو)، أمام المرأة وفق مواصفات الأداء.</p>		

الإجراءات التدريسية

التأمل الذاتي للمعلم:

.....



### ٣/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة التايكوندو:

الصف الدراسي	رقم الوحدة	الثانية	عنوان الوحدة	البومسي الأولي (الجزء الثاني)
عنوان الخبرة	الجزء الثاني من البومسي الأولي (تاجوك-ألجن)			
رقم الدرس	٢ - ١	تاريخ التنفيذ	من: ...../...../١٤٤٣هـ	إلى: ...../...../١٤٤٣هـ
المتطلبات السابقة	١	رى + جونبي-سوجي+ أب- سوجي+ أب-كوبي	٢	مومتونج-أن-ماكي+ أري- مومتونج-أن-جيروجي

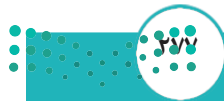
تخطيط الدرس	المهارية		المعرفية		الانفعالية		الصحية	
	أهداف الدرس	ينفذ الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثاني من البومسي الأولي (تاجوك-ألجن) بالتسلسل الصحيح.		يصف التسلسل الصحيح للمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للجزء الثاني من البومسي الأولي (تاجوك-ألجن).		يُشارك بإيجابية وحماس في أداء الجزء الثاني من البومسي الأولي (تاجوك-ألجن).		يقلل الوقت المستغرق أمام الشاشات وساعات الخمول البدني.
مكان التنفيذ	الصالة الرياضية بالمدرسة		الأدوات والأجهزة		<ul style="list-style-type: none"> <li>الزي الرسمي للتايكوندو «البدلة».</li> <li>جهاز بروجكتور، أو شاشة عرض إلكترونية</li> <li>صور أو رسوم تخطيطية لأنشطة الخبرة.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>بساط الدفاع عن النفس.</li> </ul>	
أساليب التعليم	الأساليب المباشرة				الأساليب غير المباشرة			
	الأمرية	التدريبي	التبادلي	الاكتشاف الموجه	الاكتشاف الموجه	حل المشكلات	التدريس الذاتي	المبادرة
	√	√	--	√	√	--	--	--
مصادر التعلم	مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة - الفصل الثالث/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.							
	مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة بالفصل الثالث/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى: الجزء الثاني من البومسي الأولي (تاجوك-ألجن).							
تركيز الملاحظة	<ul style="list-style-type: none"> <li>ألا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم.</li> <li>المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرُّجُل في الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماكي) مسافة قبضة يد.</li> <li>استقامة الركبتين في وقفة المشي (أب-سوجي).</li> <li>توزيع وزن الجسم على الرُّجُلين في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي)، بحيث يقع ثلثي وزن الجسم على الرُّجُل الأمامية، وثلث وزن الجسم على الرُّجُل الخلفية.</li> <li>ثني ركبة الرُّجُل الأمامية وفرد ركبة الرُّجُل الخلفية في وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).</li> <li>الحفاظ على ثبات القدم الخلفية أثناء أداء اللكمات من وضع (أب-سوجي) أو (أب-كوبي).</li> </ul>							





الجزء التمهيدي (١٠ د):		
<ul style="list-style-type: none"> <li>الإحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدرجة - العجلة - التعلق).</li> <li>الإعداد البدني العام: تمارين حركية متنوعة لتقوية الذراعين، البطن، الظهر، الرُّجُلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية.</li> </ul>		
أنشطة الطالب	أنشطة المعلم	إجراءات النشاط التعليمي
<ul style="list-style-type: none"> <li>أداء المهارة وفق المواصفات الفنية، بأوضاع مختلفة حسب البدائل المحددة.</li> <li>ممارسة المهارة للوصول لمستوى الأداء الجيد.</li> <li>المشاركة في تحديد هدف الوحدة والوصول إليه.</li> <li>مشاركة المعلم في قرار التنفيذ والتقويم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحديد هدف تعليم الجزء الثاني من الـبومسي الأولى (تاجوك-ألجن).</li> <li>شرح مواصفات الجزء الثاني من الـبومسي الأولى (تاجوك-ألجن).</li> <li>عرض نموذج الجزء الثاني من الـبومسي الأولى (تاجوك-ألجن) باستخدام وسائل العرض المناسبة.</li> <li>منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.</li> <li>ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.</li> <li>ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.</li> <li>تعزيز الأهداف المرتبطة بأنماط الحياة الصحية.</li> </ul>	<p>استخدام استراتيجيات الواجب الحركي والاكتشاف الموجه في الأنشطة التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. (أري-ماكي) لوضع (أب-سوجي) (يسار).</li> <li>٢. (مومتونج-جيروجي) لوضع (أب-سوجي) (يمين).</li> <li>٣. (أري-ماكي) للوصول لوضع (أب-سوجي) (يمين).</li> <li>٤. (مومتونج-جيروجي) لوضع (أب-سوجي) (يسار).</li> <li>٥. (أري-ماكي) للوصول لوضع (أب-كوي) (يسار).</li> <li>٦. (مومتونج-أن-جيروجي) مع البقاء في وضع (أب-كوي) (يسار).</li> <li>٧. (مومتونج-أن-ماكي) (يسار) لوضع (أب-سوجي) (يمين).</li> <li>٨. (مومتونج-أن-جيروجي) لوضع (أب-سوجي) (يسار).</li> <li>٩. (مومتونج-أن-ماكي) (يمين) للوصول لوضع (أب-سوجي) (يسار).</li> <li>١٠. (مومتونج-أن-جيروجي) لوضع (أب-سوجي) (يمين).</li> <li>١١. (أري-ماكي) للوصول لوضع (أب-كوي) (يمين).</li> <li>١٢. (مومتونج-أن-جيروجي) مع البقاء في وضع (أب-كوي) مع أداء الصيحة.</li> </ol>
		<p>النشاط التعليمي (٢٥ د)</p>
		<p>النشاط التطبيقي (١٠ د)</p>
		<p>الجزء الختامي (٥ د)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.</li> <li>السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.</li> </ul>
		<p>الواجب المنزلي: تنفيذ الصد من الخارج للدخل «مومتونج-ماكي» في الجودو بطريقة المحاكاة (الشدو)، أمام المرأة وفق مواصفات الأداء.</p>
التأمل الذاتي للمعلم:		
<p>.....</p>		

الإجراءات التدريسية



## ٤/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة الجوجيتسو:

الصف الدراسي	رقم الوحدة	الثانية	عنوان الوحدة	وضع الاعتلاء الجانبي (الاعتلاء بالركبة)				
عنوان الخبرة	وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو			عدد الدروس				
رقم الدرس	٢ - ١	تاريخ التنفيذ	من: ...../...../١٤٤٣هـ	إلى: ...../...../١٤٤٣هـ				
المتطلبات السابقة	١	وضع الاعتلاء التام في الجوجيتسو	٢	لا يوجد				
تخطيط الدرس	المهارية		المعرفية		الانفعالية		الصحية	
	ينفذ وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو وفقاً لمواصفات الأداء.		يصف الأداء الفني الصحيح لأداء وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو.		يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة التعليمية.		يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.	
	الصالة الرياضية بالمدرسة		الأدوات والأجهزة		<ul style="list-style-type: none"> <li>• الزي الرسمي للجوجيتسو «البدة».</li> <li>• جهاز بروجكتور، أو شاشة عرض إلكترونية.</li> <li>• صور أو رسوم تخطيطية لأنشطة الخبرة.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• بساط الدفاع عن النفس.</li> </ul>	
	الأساليب المباشرة				الأساليب غير المباشرة			
	الأمرى		التدريبي		التبادلي		الاكتشاف الموجه	
	التدريبي		التبادلي		الاكتشاف الموجه		حل المشكلات	
	√		--		--		--	
مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة - الفصل الرابع/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.								
مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة بالفصل الرابع/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى: وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو.								
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استلقاء أحد الطلاب على الأرض في وضع الرقود مع ثني الركبتين (الطالب المدافع)، ويكون في وضع الحماية (GUARD).</li> <li>• يجلس الطالب المؤدي (المهاجم) على ركبتيه في وضع الجثو مواجهًا لأحد جانبي الطالب المدافع.</li> <li>• يقوم الطالب المؤدي (المهاجم) باعتلاء الجزء العلوي للمدافع من أحد الجانبين في اتجاه الصدر.</li> <li>• يُمرر الطالب المؤدي اليد اليمنى من أسفل رأس المدافع، واليد اليسرى تمر من أسفل الإبط الأيمن للمدافع، مع تشبيك اليدين بقوة.</li> <li>• يقوم الطالب المؤدي (المهاجم) بمد رجليه مفتوحتين على كامل امتدادهما، مع المحافظة على التوازن بين القدمين.</li> <li>• استمرار ضغط المهاجم على صدر المدافع بميل الرأس لأسفل.</li> </ul>								

الجزء التمهيدي (١٠ د):		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الإحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدرجة - العجلة - التعلق).</li> <li>• الإعداد البدني العام: تمارين حركية متنوعة لتقوية الذراعين، البطن، الظهر، الرُّجُلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية.</li> </ul>		
أنشطة الطالب	أنشطة المعلم	إجراءات النشاط التعليمي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أداء المهارة وفق المواصفات الفنية، بأوضاع مختلفة حسب البدائل المحددة.</li> <li>• ممارسة المهارة للوصول لمستوى الأداء الجيد.</li> <li>• المشاركة في تحديد هدف الوحدة والوصول إليه.</li> <li>• مشاركة المعلم في قرار التنفيذ والتقويم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد هدف تعليم وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو.</li> <li>• شرح وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو.</li> <li>• عرض نموذج أداء وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو باستخدام وسائل العرض المناسبة.</li> <li>• منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.</li> <li>• ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.</li> <li>• ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.</li> <li>• تعزيز الأهداف المرتبطة بأنماط الحياة الصحية.</li> </ul>	<p>بعد الشرح النظري، وعرض مقطع فيديو للمهارة، يتم استخدام استراتيجيات الواجب الحركي والاكتشاف الموجه في الأنشطة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اعتلاء المهاجم أعلى منطقة صدر المدافع من أحد الجانبين.</li> <li>• يكون وجه المهاجم مواجهًا أحد جانبي المدافع.</li> <li>• مراعاة ألا يتعدى الجزء العلوي للمهاجم بعيداً عن صدر المدافع.</li> <li>• محاذاة القدمين بعضهما البعض، وإحكام تشبيك اليدين بقوة.</li> <li>• يكون صدر المهاجم ملاصقاً لصدر المدافع من الجانب</li> <li>• تغيير وضع جسم إذا حاول المدافع الهروب من وضع الاعتلاء</li> </ul>
<p>النشاط التعليمي (٢٥ د)</p>		
<p>الأنشطة المعززة للتعلم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مساعدة الطالب على أداء وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.</li> <li>• استخدام وسائل التقنية لتصوير وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو أثناء الأنشطة التعليمية، ثم عرض المقاطع والثناء على المتميزين.</li> <li>• تشجيع التعلم الذاتي لوضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو من خلال ممارسة الطلاب للأدوار القيادية في التعلم وتبادل الخبرات.</li> <li>• تقديم التغذية الراجعة لتعليم وضع الاعتلاء الجانبي في الجوجيتسو.</li> </ul>		
<p>النشاط التطبيقي (١٠ د)</p>		
<p>الجزء الختامي (٥ د)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.</li> <li>• السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.</li> </ul>		
<p>التأمل الذاتي للمعلم:</p>		







وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443