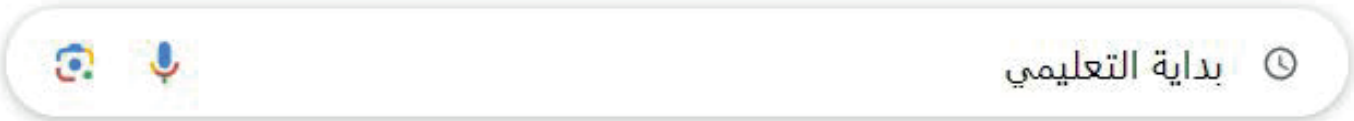
تم تحميل الملف
من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google



موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه **الطالب والمعلم**
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

وزارة التعليم
Ministry of Education



دليل المعلم / المعلمة

رياضات الدفاع عن النفس

المرحلة الابتدائية (الصفوف الأولية)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ⓒ وزارة التعليم، 1443 هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

دليل المعلم / المعلمة الدفاع عن النفس – المرحلة الابتدائية – الصفوف الأولية.
/ وزارة التعليم .– الرياض ، 1443هـ
302ص ؛ 21 x 25.5 سم

ردمك : 978–603–508–972–2

1– الدفاع عن النفس 2– التعليم الابتدائي – السعودية أ.العنوان

ديوي 796.8 1443 /73

رقم الإيداع: 1443 /73

ردمك: 978–603–508–972–2

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم؛
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

محتوى الدليل :

المقدمة 7
أهم المصطلحات في الدليل 9
تعليمات الدليل 11
تعليمات تنفيذ الخبرات التعليمية 12
تعليمات تقويم الخبرات التعليمية 13
الأهداف العامة لمنهج التربية البدنية في مراحل التعليم العام 16
الأهـداف العامة لمقررات التربية البدنيـة للمرحلة الابتدائية - الصفوف الأولية 17
أهداف مقرر التربية البدنية للصف الأول الابتدائي 17
أهداف مقرر التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي 18
أهداف مقرر التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي 18
الفصل الأول: الوحدات التعليمية لرياضة الكاراتيه 20
الوحدة الأولى: مدخل في رياضة الكاراتيه 21
الوحدة الثانية: المهارات الهجومية من الثبات (اللكمات الأمامية المستقيمة) 43
الوحدة الثالثة: المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الأمامية «ماي جيري») 62
الوحدة الرابعة: المهارات الدفاعية من الثبات (الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أجي-أوكي») 73
الوحدة الخامسة: المهارات الدفاعية من الثبات (الصّدّ من الخارج إلى الداخل «سوتو-أوكي») 83
الوحدة السادسة: المهارات الدفاعية من الثبات (الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي») 93
الوحدة السابعة: تطبيقات الأداء في الكاراتيه (تعزيز نواتج التعلم) 102
الفصل الثاني: الوحدات التعليمية لرياضة الجودو 108
الوحدة الأولى: مدخل في رياضة الجودو 109
الوحدة الثانية: الوقفات الهجومية في الجودو 131
الوحدة الثالثة: الوقفات الدفاعية في الجودو 143

الوحدة الرابعة: التحركات الرئيسية في الجودو..... 154
الوحدة الخامسة: التحركات الدائرية في الجودو..... 176
الوحدة السادسة: تعليم السقطات في الجودو..... 188
الوحدة السابعة: تطبيقات الأداء في الجودو (تعزيز نواتج التعلم)..... 200
الفصل الثالث: الوحدات التعليمية لرياضة التايكوندو 207
الوحدة الأولى: مدخل في رياضة التايكوندو..... 208
الوحدة الثانية: المهارات الهجومية من الثبات (اللكمات الأمامية المستقيمة)..... 229
الوحدة الثالثة: المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الأمامية «آب – تشاجي»)..... 248
الوحدة الرابعة: المهارات الدفاعية من الثبات (الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل – ماكي»)..... 257
الوحدة الخامسة: المهارات الدفاعية من الثبات (الصّدّ من الخارج إلى الداخل «مومتنج – ماكي»)..... 267
الوحدة السادسة: المهارات الدفاعية من الثبات (الصّدّ من أعلى إلى أسفل «آري – ماكي»)..... 277
الوحدة السابعة: تطبيقات الأداء في التايكوندو (تعزيز نواتج التعلم)..... 287
قائمة المصادر والمراجع..... 294
ملحقات الدليل..... 296
ملحق (1): روابط التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس للصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية..... 296
ملحق (2): نماذج الدروس التطبيقية لتعليم رياضات الدفاع عن النفس للصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية..... 298

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

المقدمـــة:

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد

نصت رؤية المملكة العربية السعودية 2030 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 أفراده بنمط صحي، ومحيط يتيح العيش في بيئة إيجابيه وجاذبة ". ويتجلّى ذلك بالاهتمام – من قبل الجهات ذات العلاقة- بمختلف أنواع الرياضات ونشرها بين النشء، حيثُ أكدت الرؤية على التوجه نحو تحقيق التميز في عدة رياضات على المستويين الإقليمي والعالمي، وتحسين البنية التحتية المتاحة للأنشطة الرياضية.

ودعمًا لهذا التوجه، وتحقيقًا 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 وتدريسه لطلاب وطالبات المرحلة الابتدائية.

تضمن هذا الدليل ثلاثة فصول رئيسة، أُفرد كل فصلٍ منها لرياضة من الرياضات الثلاث: الكاراتيه، والجودو، والتايكوندو. إضافًة إلى البناء المنهجي للوحدات التعليمية في هذه الفصول الثلاثة وعرضًا 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، وأخيرًا 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 نموذجية 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 واكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، وتحقيقًا لأهداف رؤية هذا الوطن الطموح.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

تنويـــه

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

- استخدام كلمة «المُعلِّم» في هذا الدليل إشارةً إلى المُعلمِ والمُعلمة.
- استخدام كلمة «المُعلمُون» في هذا الدليل إشارةً إلى المُعلمين والمُعلمَات.
- استخدام كلمة «الطَالبُ» في هذ الدليل إشارةً إلى الطّالبِ والطَالبة (الولد والبنت).
- استخدام كلمة «الطُلاب» في هذ الدليل إشارةً إلى الطُلابِ والطَالبات (البنين والبنات).

وذلك دون تفضيل أو تمييز في نوع وحجم المحتوى الوارد بالدليل.

✍ أهم المصطلحات في الدليل:

- **رياضة الكاراتيه KARATE:** هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية، وأكثر من كونها مها رات قتالية جسدية. ويتكون مصطلح (كاراتيه) من مقطعين، هما: (KARA) وتعني فارغ، و(TE) تعني اليد، والمعنى هو «اليد الخالية».
- **رياضة الجودو JUDO:** شكل من أشكال المصارعة، يهدف إلى استخدام فنون الرمي من الوقوف، وفنون اللعب الأرضي للتغلب على المنافس، كما تتطلب تنفيذ مهارات هجومية ودفاعية وهجوم مضاد وهجوم مركب بأقصى أداء وبأقل مجهود ممكن.
- **رياضة التايكوندو TAEKWONDO:** هي فن استخدام اليد والقدم في الدفاع عن النفس بروح قتالية، وهي واحدة من الفنون القتالية الكورية التقليدية، وأكثر من كونها رياضة قتالية جسدية. ويتكون مصطلح (تايكوندو) من ثلاثة مقاطع، هي: (TAE) وتعني القدم، (KWON) وتعني القبضة، و(DO) أي الطريقة أو الروح القتالية.
- **أساسيات الكاراتيه «كيهون KIHUN»:** هي الحركات التي تعتمد عليها الكاراتيه، وتتألف من مبادئ وقيم وآداب اللعبة، والحركات الفنية والمهارات، كالوقفات والضربات والركلات والدفاعات التي تمثل البنية الأساسية لرياضة الكاراتيه.
- **الكـاتا KATA:** نزالٌ وهمي يقوم به اللاعب (الطالب)، يتكون من مجموعة حركات تخيلية (جُمل حركية) متصلة ببعضها البعض يتم إعدادها مسبقًا وفقًا لما هو متعارف عليه دوليًّا، وتؤدى بصورة متكاملة من خلال المهارات الهجومية والدفاعية في جميع الاتجاهات وضد أشخاص وهميين في أوضاع اتزان مختلفة طبقًا لقواعد محددة، وتبدأ الكـاتا وتنتهي في نفس النقطة.
- **الكوميتيه KUMITE:** ينقسم المصطلح إلى شقين، هما: (كومي KUMI) وتعني الصراع أو التصدي، و(تيه TE) التي تعني اليد، والكوميتيه هو القتال الفعلي، الذي يمثل اشتباك بين اثنين من الأشخاص في مباراة يحاول كل منهما إحراز أكبر عدد من النقاط بالتوظيف الأمثل لقدراته وامكاناته الدفاعية أو الهجومية خلال زمن المباراة في إطار القواعد الدوليّة للكاراتيه، وفي وجود حكم يفصل اللعب ويحدد النقاط.
- **التحية:** أحد أهم الوسائل التربوية في رياضات الدفاع عن النفس، وهي الميثاق الأخلاقي التي بنيت عليه هذه الرياضات، وتعد من عادات الاحترام للشخص نفسه أو احترام الأخرين سواء المُعلم أو الزميل، كما تؤدى قبل الدخول للبساط وبعد الخروج منه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

- **الوقفة الهجومية في الجودو SHIZEN-TAI:** هي الوضع الهجومي الطبيعي العادي، الذي يُنفذ من خلاله المهارات الهجومية المختلفة.
- **الوقفة الدفاعية في الجودوJIGO-TAI:** هي الوضع الدفاعي الطبيعي والذي يستخدم في الدفاع والهروب من المهارات الهجومية.
- **السقطات في الجودو UKEMI:** هي مقابلة البساط بأجزاء مختلفة من الجسم دون خوف أو ضرر، وتؤدى على ثلاث مستويات مختلفة (الأمامي، الخلفي، والجانبي)، وهي إحدى أهم المهارات التي تساعد الطالب في التغلب على الخوف الذي قد يصاحبه منذ البداية إلى أن تمكنه من تعزيز الثقة بالنفس.
- **أساسيات التايكوندو TAEKWONDO BASICS:** هي المجموعة الارتكازية التي تقوم عليها رياضة التايكوندو، وتتكون من الوقفات (سوجي SEOGI)، الصدات (ماكي MAKKI).
- **البومسي POOMSE:** أهم المكونات الرئيسة في التايكوندو لجميع الممارسين، وهي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات، يتم فيها تخيل قتال وهمي ضد منافس أو أكثر خلال زمن معين وإيقاع وأداء متناسق من حيثُ السرعة والهدوء، وتشمل هذه الحركات ضربات أو «صدات» أو خطوات أو حركات أخرى.
- **الكيروجي KYORUGI:** هو نزال بين لاعبين متكافئين في الوزن خلال المباراة التي تتكون من ثلاث جولات، مدة كلٍّ منها دقيقتان بينهما راحة بينية قدرها دقيقة واحدة. ويتم النزال باليد الخالية والقدم، حيثُ يحاول كل لاعب الفوز على منافسه عن طريق توجيه الركلات بالقدم في منطقة الصدر والبطن والوجه، وتوجيه اللكمات بقبضة اليد في منطقة الصدر في حدود القواعد الدوليّة لرياضة التايكوندو.

تعليمات الدليل:

- إن دليل المُعلم للدفاع عن النفس في الصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية تم تنظيمه وفقًا لمصفوفة المدى والتتابع المُدرجة في الإطار العام لتعليم رياضات الدفاع عن النفس لطلاب التعليم العام بالمرحلة الابتدائية.
- تم عرض الوحدات التعليمية الخاصة بكل رياضة (الكاراتيه – الجودو – التايكوندو) وما تتضمنه من خبرات تعليمية تباعًا، 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)، وجميعها تحقق الأهداف المرصودة في الإطار العام لتعليم رياضات الدفاع عن النفس للصفوف الأوليّة بالمرحلة الابتدائية.
- إن الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل تمثل نماذجَ لبعض خبرات تعليم رياضات الدفاع عن النفس لطلاب الصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية فقط، وليست جميع الخبرات، وللمعلمين الاسترشاد بها في بناء الخبرات الأخرى.
- إن التجهيزات والإمكانات اللازمة لتنفيذ الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل قابلة للتعديل أو التغيير وفقًا لإمكانات البيئة التعليمية وقدرة المُعلمين على إدارتها، ومستوى تقدم الطلاب في التعلم المهاري.
- يجب الالتزام بتبسيط المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذا الدليل قدر الإمكان بما يناسب مستوى وعي طلاب الصفوف الأوليّة من المرحلة الابتدائية، دون الإخلال بشروط التعلم المهاري.
- ينبغي الحرص على تطبيق أعلى معايير الأمن والسلامة عند تنفيذ الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل، أو ما يتم بناؤه من خبرات تعليمية أخرى، تجنبًا للإصابات التي يمكن أن تنجم أثناء التعلم المهاري والتطبيقات العملية.
- إن محتوى الدليل من الوحدات التعليمية والخبرات المكونة لها يمثل الحجم المناسب (كمًا ونوعًا) لاستيعاب المهارات الأساسية المُدرجة وتطبيقاتها من قبل الطلاب، وقد تم توجيهه بعناية في نطاق «التعلم الحركي الآمن» دون التطبيقات التنافسية التي قد تكون سببًا في الإصابات البدنية، أو حتى في أدنى أشكالها.
- إن عدد الدروس اللازمة لتنفيذ الخبرات التعليمية هو عدد تقديري وفقًا لخطط تعليم رياضات الدفاع عن النفس في الصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية، وتتفاوت طبقًا لمستوى اكتساب الطلاب للخبرات التعليمية وتقدمهم فيها، وينبغي على المُعلمين تحديد العدد الأنسب من الدروس وتوزيعها في الخطة الدراسية.
- ينبغي على المُعلمين تحقيق المتطلبات السابقة للخبرات التعليمية، قبل الشروع في تنفيذ أنشطتها، ويمكن تحقيق ذلك من خلال الأنشطة التمهيدية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

- إن أساليب التعليم المقترحة للخبرات التعليمية الواردة في الدليل هي تلك التي يمكن للمُعلم استخدامها أو الاختيار من بينها لتنفيذ الخبرة وفقًا لمناسبتها.
- إن إجراءات تنفيذ الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل هي تصورات لمسارات عمليات تنفيذ الخبرة التعليمية، لذا فالمُعلمين والمُعلمات ليسوا ملزمين باتباعها تمامًا، لكن يمكنهم الاستفادة منها بالتعديل عليها أو الإضافة إليها وفقًا لما يرونه مناسبًا.
- 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.
- روعي خلال هذا الدليل أن يكون معززًا لتحقيق الأهداف المشتركة لمنهجي الدفاع عن النفس الواردة في الإطار العام للدفاع عن النفس في المرحلة الابتدائية ومنهج التربية البدنية للصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية، وذلك من خلال صياغة بعض الأهداف المعززة للنمو والتطور الحركي لدى الطلاب واكساب 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 لزيادة فاعليتها، وجعلها مناسبة لخصائص وقدرات طلاب الصفوف الأولية (الأول – الثاني – الثالث) من المرحلة الابتدائية، وهي كالآتي:**

- 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 شروطها الفنية والصحية.
- زيادة دافعية الطلاب وتحسين مشاركتهم في أنشطة الخبرة التعليمية.
- الحفاظ على مستوى تركيز الطلاب عاليًا، والحد من التململ 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 تقويم الخبرات التعليمية:

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

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

ب. الجانب المعرفي: هي طريقة تقويم 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 تقويم 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 تقويم الأهداف المرتبطة بتعزيز أنماط الحياة الصحيَّة 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 ارسال الاستفسارات المطلوب متابعتها على البريد الالكتروني أو عن طريق أحد وسائل التواصل الاجتماعي لأولياء الأمور في صورة أسئلة أو استفسارات عن مستوى تقدم الطالب ومدى تحقيق الأهداف. مع إرفاق نموذج للخبرة التعليمية وأهدافها، مما يُعزز متابعة انتقال أثر تعلم الدفاع عن النفس خارج المدرسة.

وقد تم تقويم الخبرات التعليمية الواردة في الدليل من خلال عدد كبير من نماذج الملاحظة والرصد لتقويم الخبرات من جوانبها المختلفة؛ لتكون عونًا للمعلمين في تقويم الخبرات التعليمية ومرشدًا لهم في بناء نماذج تقويم الخبرات الأخرى وهي كالآتي:

أولًا: تقويم المجال المهاري للخبرات التعليمية

تم الاعتماد على نماذج ملاحظة الأداء المهاري الواردة في الدليل كمحك لتقويم المجال المهاري للخبرات التعليمية، حيثُ تضمن النموذج وصفًا 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 (×) إذا تم بشكل خاطئ. وإذا تحقق الأداء الصحيح في أيَّ من تكرارات المتابعة فلا تكون هناك ثمة حاجة لاستكمال كافة المتابعات المرصودة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

ثانيًا: تقويم الجانب المعرفي للخبرات التعليمية

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

ثالثًا: تقويم الجانب الانفعالي المرتبط بالخبرات التعليمية

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

رابعًا: تقويم الجانب الصحي المرتبط بالخبرات التعليمية

تم الاعتماد على نماذج تقويم 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 الصحيَّة السليمة أثناء تنفيذ الخبرة التعليمية للدفاع عن النفس أو بعدها، وخلال أوقات مختلفة.

خامسًا: متابعة أولياء أمور الطلاب

تم الاعتماد على نماذج متابعة أولياء أمور الطلاب كأحد المجالات المكمّلة لتقويم اكتساب طلاب الصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية لمهارات الدفاع عن النفس التي يتم تعليمها في المدرسة، وذلك تحقيقًا للأهداف الواردة في الإطار العام لتعليم رياضات الدفاع عن النفس لطلاب التعليم العام في المملكة العربية السعودية، وتأكيدًا على أهمية دعم الآباء والأمهات لأبنائهم وانتقال الأثر الإيجابي لتعليم الدفاع عن النفس، لتشكيل أنماط حياة صحية نشطة للطلاب، وتعزيزًا للشراكة بين الأسرة والمدرسة.

سادسًا: التقويم الجماعي الشامل للخبرات التعليمية

تم الاعتماد على نماذج التقويم الجماعي الشامل للخبرات التعليمية للدفاع عن النفس الواردة في الدليل كمحك للحكم على اكتساب الطلاب للخبرات في مجالاتها المختلفة. حيثُ يتم تعبئة النموذج بعد تقويم 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 للصفين الأول والثاني الابتدائي، وفقًا لمعايير لائحة تقويم الطالب الصادرة بالتعميم الوزاري ذو الرقم 4300064066 وتاريخ 1443/01/21هـ والمذكرة التفسيرية والقواعد التنفيذية للائحة تقويم الطالب 1443هـ التالية:**

- متفوق (أ): أنجز الطالب 95% فأكثر من معايير المادة بما فيها معايير الحد الأدنى بنسبة اتقان 100%.
- متقدم (ب): أنجز الطالب 85% إلى أقل من 95% من معايير المادة بما فيها معايير الحد الأدنى بنسبة اتقان 90% إلى أقل من 100%.
- متمكن (ج): أنجز الطالب 75% إلى أقل من 85% من معايير المادة بما فيها معايير الحد الأدنى بنسبة اتقان 80% إلى أقل من 90% .
- غير مجتاز (د): أنجز الطالب أقل من 75% من معايير المادة أولم يجتز معيار أو أكثر من معايير الحد الأدنى.

✍ **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)

في حين يتم تقويم طلاب الصف الثالث الابتدائي وفق التالي:

- تقوَم مواد التقويم المستمر تقويماً تكوينياً من (100) درجة.
- يحسب للطالب نهاية العام معدل ما تحصل عليه في الفصول الدراسية الثلاثة، وفق الوزن النسبي المخصص كل فصل دراسي على النحو التالي:
  - (25%) الفصل الدراسي الأول.
  - (35%) الفصل الدراسي الثاني.
  - (40%) الفصل الدراسي الثالث.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

توزيع الدرجات وفق لائحة تقويم الطالب 1443هـ:

أ. توزيع درجات الصفين الأول والثاني بالمرحلة الابتدائية: يطبق ما ورد في القاعدة الثانية من المذكرة التفسيرية والقواعد التنفيذية للائحة تقويم الطالب 1443هـ الصادرة بالتعميم الوزاري ذو الرقم 4300064066 وتاريخ 1443/01/21هـ.

ب. توزيع درجات الصف الثالث بالمرحلة الابتدائية:

المهام الأدائية/ واجبات	المشاركة والتفاعل	تطبيقات عملية		اختبارات قصيرة		المجموع
		لياقة بدنية	مهارات حركة أو رياضية	شفهي	تحريري	
10	20	20	40	5	5	100

نوع التقويم	نوع الاختبار			المجموع
	شفهي	عملي	تحريري	
مستمر	√	√	√	100

الأهداف العامة لمنهج التربية البدنية في مراحل التعليم العام:

- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء والمحافظة عليها.
- تنمية المهارات الحركية الأساسية والرياضية، بما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.
- اكتساب المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والصحي والآثار المترتبة عليه.
- تعزيز الممارسة الإيجابية المنتظمة للنشاط البدني المعزز للصحة.
- تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية من خلال النشاط البدني.
- تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة.

✍ الأهــداف العامة لمقررات التربية البدنيــة للمرحلة الابتدائية - الصفوف الأولية:

- تنمية عناصر اللياقة الحركية.
- تطوير المهارات الحركية الأساسية.
- اكتساب المهارات الأساسية لرياضات الدفاع عن النفس.
- تنمية المفاهيم الحركية الأساسية.
- اكتساب بعض المفاهيم الصحية المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
- اكتساب بعض المفاهيم المعرفية المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
- اكتساب السلوك المؤدي لتنمية بعض السمات الشخصية أثناء ممارسة النشاط البدني.

اكتساب السلوك المؤدي لتنمية بعض السمات الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط البدني.

تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذه المرحلة.

✍ أهداف مقرر التربية البدنية للصف الأول الابتدائي:

- تنمية عناصر اللياقة الحركية بما يناسب طالب وطالبـة هذا الصف.
- تطوير المهارات الحركية الأساسية المقررة لهذا الصف.
- اكتساب المهارات الأساسية لرياضات الدفاع عن النفس المقررة لهذا الصف.
- الوعي بالجسم أثناء ممارسة النشاط البدني.
- إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أو الزميلة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- التعرف على وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية ومكوناتها أثناء النشاط البدني.
- ملاحظة تعرق الجسم استجابة للمجهود أثناء ممارسة النشاط البدني.
- التعرف على مفهوم الغذاء الصحي ومكوناته.
- اكتساب السلوك المؤدي لإبراز القدرات الفردية، وتقدير النظافة والصدق أثناء ممارسة النشاط البدني.
- اكتساب السلوك المؤدي إلى المراقبة الذاتية، وتقدير النظام والتعاون أثناء ممارسة النشاط البدني.
- تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ أهداف مقرر التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي:

- تنمية عناصر اللياقة الحركية بما يناسب طالب وطالبة هذا الصف.
- تطوير المهارات الحركية الأساسية المقررة لهذا الصف.
- اكتساب المهارات الأساسية لرياضات الدفاع عن النفس المقررة لهذا الصف.
- الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- إدراك التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني.
- التعرف على ملابس الأجواء الحارة والأجواء الباردة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- إدراك أهمية وكيفية اختيار الغذاء الصحي.
- اكتساب السلوك المؤدي لإبراز القدرات الفردية، وتقدير الاستئذان والأمانة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- اكتساب السلوك المؤدي إلى المراقبة الذاتية، وتقدير النظام والتعاون أثناء ممارسة النشاط البدني.
- تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.

✍ أهداف مقرر التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي:

- تنمية عناصر اللياقة الحركية بما يناسب طالب وطالبة هذا الصف.
- تطوير المهارات الحركية الأساسية المقررة لهذا الصف.
- اكتساب المهارات الأساسية لرياضات الدفاع عن النفس المقررة لهذا الصف.
- تنمية التصور الذهني للأداء الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني.
- التعرف على الملابس المناسبة لممارسة النشاط البدني.
- إدراك التغير في معدل نبضات القلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة.
- التعرف على الغذاء الصحي اليومي وأضرار عدم الالتزام به.

- اكتساب السلوك المؤدي للمحافظة على البيئة والأدوات والأجهزة وتقدير الصبر أثناء ممارسة النشاط البدني.
- اكتساب السلوك المؤدي إلى تعزيز التنافس المحمود، والبذل والعطاء والثناء المقبول أثناء ممارسة النشاط البدني.
- تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.

وفقاً لما تم التوصل إليه من توصيات تربوية، وفي حدود ما أشار ت إليه الدراسات المتخصصة في مجالات التعلم الحركي والتدريب الرياضي، وفي حدود الخبرات الميدانية؛ فقد اقتصر تعليم رياضات الدفاع عن النفس للصفوف الابتدائية الأولية على المبادئ ومجموعة من المهارات الأساسية لرياضات (الكاراتيه – الجودو – التايكوندو) فقط

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الفصل الأول:

الوحدات التعليمية لرياضة الكاراتيه



إنجاز بطل

اللاعب طارق الحامدي يحقق أول ميدالية فضية أولمبية في

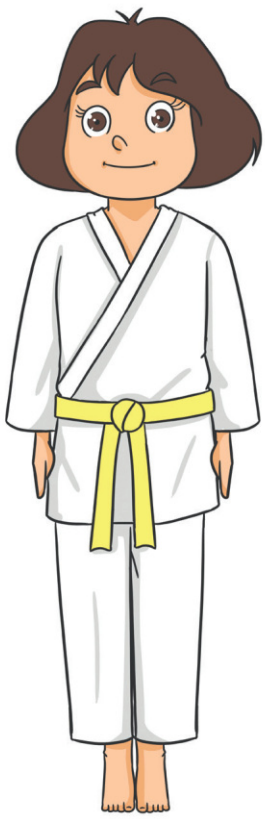
رياضة الكاراتيه للمملكة العربية السعودية في أولمبياد

طوكيو 2020 لوزن + 75 كلغم

الوحدة الأولى:

مدخل في رياضة الكاراتيه





وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة التعليمية، أن:

الهدف	المجال
يرتدى الزيّ الرسمي لرياضة الكاراتيه. يُنفذ وقفة الانتباه (هيسكو - داتشي) في الكاراتيه. يُنفذ التحية من أعلى (ري) في الكاراتيه. يُغلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة في الكاراتيه. يُنفذ الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) في الكاراتيه. يُنفذ وقفة الاستعداد (شيزن – تاي) في الكاراتيه.	المهاري
يتعرف على مكونات الزيّ الرسمي لرياضة الكاراتيه ومواصفاته. يَصفُ الطريقة الصحيحة لارتداء الزيّ الرسمي لرياضة الكاراتيه. يَصفُ وقفة الانتباه (هيسكو - داتشي) في الكاراتيه. يدرك أهمية أداء التحية من أعلى (رى) في الكاراتيه. يَصفُ غلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة في الكاراتيه. يَصفُ تتابع مراحل أداء الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) في الكاراتيه. يدرك أهمية وقفة الاستعداد (شيزن – تاي) في الكاراتيه.	المعرفي
يَتعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الانفعالي
يُحافظ على نظافة الزيّ الرسمي أثناء تنفيذ الخبرات التعليمية.	الصحي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.	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: أداء التحية من أعلى "رى" - ووقفة الاستعداد (شيزن – تاي). - تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله. - السلوك الانفعالي: التَعاون مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة. - السلوك الصحي: المحافظة على نظافة الزيّ الرسمي أثناء تنفيذ الخبرات التعليمية.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء التحية من أعلى (رى)، ووقفة الاستعداد (شيزن – تاي) الواردة في هذه الوحدة.

مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

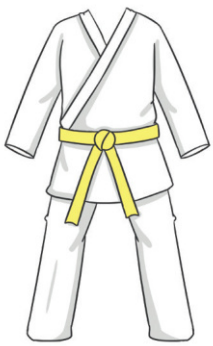
1. ارتداء الزيّ الرسمي لرياضة الكاراتيه.
2. وقفة الانتباه (هيسكو - داتشي) في الكاراتيه.
3. أداء التحية من أعلى (ري) في الكاراتيه.
4. غلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة في الكاراتيه.
5. الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) في الكاراتيه.
6. وقفة الاستعداد (شيزن – تاي) في الكاراتيه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

1- ارتداء الزيّ الرسمي لرياضة الكاراتيه

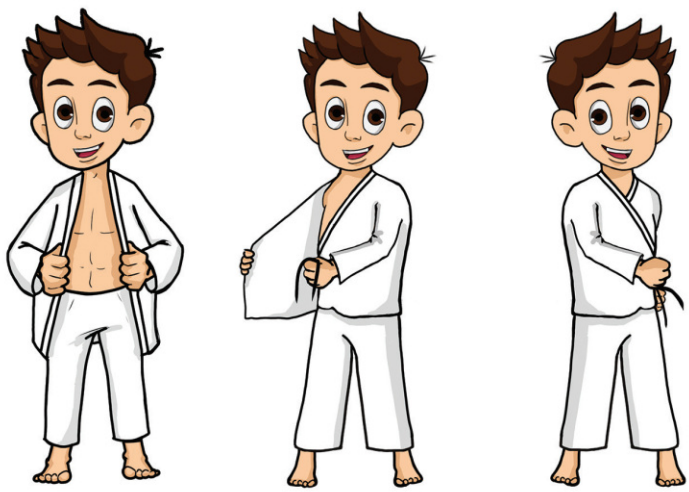
زي الكاراتيه (كاراتيه-جي Karate Gi) هو الزيّ التقليدي لممارسة الكاراتيه، ويتكون من سترة (جاكيت) بيضاء، وسروال (بنطال) أبيض، وأحزمة ملونة حسب المستوى، كما يلي:



- **الجاكيت:** هو سترة خاصة بأكمام تصل إلى ثلثي الذراع والصدر.
- **السروال:** هو «بنطال» واسع يسمح بحرية الحركة، ويصل إلى نهاية الساق.
- **الحزام:** هو شريط من القماش الخاص يلف حول الوسط فوق الجاكيت.

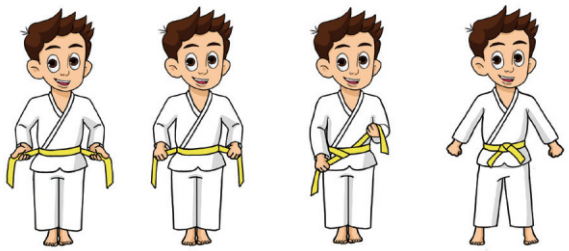
✍ **يراعى عند ارتداء الجاكيت ما يلي:**

- ارتداء أكمام الجاكيت ابتداءً بالجانب الأيمن ثم الجانب الأيسر.
- طي الجانب الأيمن للسترة على الوسط من الداخل تحت الجانب الأيسر.
- تثبيت الجانب الأيمن للسترة بربط الخيط الموجود بطرف السترة مع الخيط الموجود بالداخل من الناحية اليُسرى.
- طي الجانب الأيسر للسترة على الوسط من الخارج فوق الجانب الأيمن.
- تثبيت الجانب الأيسر للسترة عن طريق ربط الخيط الموجود بطرف السترة مع الخيط الموجود من الناحية اليُمنى.



✍ طريقة ربط الحزام:

- قم بطي الحزام إلى نصفين متساويين.
- ضع منتصف الحزام فوق منطقة البطن مباشرة وثبتها باليد.
- قم بلف طرفي الحزام حول الخصر حتى يتقابلا في الخلف.
- أكمل لف طرفي الحزام ليكون كل منهما قد لف دورة كاملة حول الخصر.
- قم بتمرير الطرف الأيمن من تحت الطرفين الآخرين.
- قم بشد الطرفين على الخصر، لعمل العقدة الأولى.
- قم بلف طرف الطرف الأيمن والطرف الأيسر من داخل الطرف الثالث "اعقدهما معًا" لعمل العقدة الثانية.
- قم بشد الطرفين لإتمام العقدة. كما في الشكل التالي:



2- وقفة الانتباه (هيسكو – داتشي)

تُعد أولى الوقفات التي يجب أن يتعلمها الطالب في رياضة الكاراتيه، ومنها تنطلق الوقفات الأخرى، وهي الوقفة التي يتخذها الطالب أثناء أداء التحية، ويتوافر عند تنفيذها الشروط التالية:

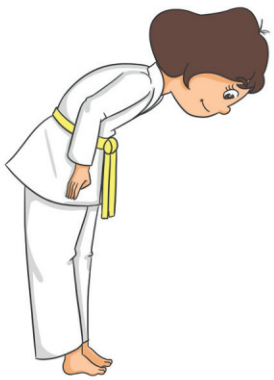


- تلاصق القدمين.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الركبتين.
- مد الذراعين بجانب الجسم.
- رفع الهامة (الرأس) لأعلى.
- النظر أمامًا. كما بالشكل المقابل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

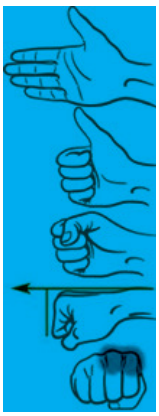
3- أداء التحية من أعلى (ري)

إن التحية من الوسائل التربوية في الكاراتيه، وتعد من عادات الاحترام بالنسبة للشخص نفسه أو احترام الأخرين؛ سواءً المُعلم أو الزميل. كما تؤدى قبل دخول البساط وبعد الخروج منه، وتنفذ من وضع الانتباه (هيسكو - داتشي)، وفقًا للشروط الفنية التالية:



- الميل ببطء للأمام ولأسفل بزاوية (45^{O}).
- الميل من الخصر مع الحفاظ على استقامة الظهر.
- الحفاظ على ثبات وضع الرأس والعينين.
- الحفاظ على تلاصق القدمين.
- الحفاظ على مد اليدين والذراعين بجانب الجسم.
- الحفاظ على توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الثبات في وضع الميل لمدة (1-3) ثوان.
- العودة ببطء إلى وضع البداية.

4- غلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة



قبضة اليد هي سر قوة الضربة في الكاراتيه، لذلك يجب أن تكون محكمة الغلق حتى تؤدى الضربات بالشكل الصحيح وتمنع وقوع الإصابات، ويراعى عند غلق قبضة اليد ما يلي:

- فتح كف اليد.
- قبض أطراف أصابع اليد الأربعة حتى يتم تغطية الأظافر.
- قبض إصبع الإبهام بشكل مُحكم فوق السبابة والوسطى. كما بالشكل المقابل.

تنويه:

اقتصر في هذا الدليل على تعليم التحية من أعلى (رى) فقط، حيث أن التحية من أسفل (زارى) لا تتفق مع تعاليم الدين الإسلامي وقيم المجتمع السعودي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2023 - 1445

5- الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي)



تُعد الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) من الوقفات الأساسية في الكاراتيه، ويؤديها الطالب أثناء تلقى التعليمات أو الشرح المهاري من المُعلم، وتنفذ من الثبات عند بداية ونهاية الوحدة الدرس، كما يلي:

- تحريك الرِّجْل اليُسرى للجانب الأيسر، بحيثُ تكون القدمان متباعدتين بقدر عرض الكتفين.
- اتجاه القدمين للأمام في خط مستقيم ومتوازي.
- اتجاه الأمشاط للأمام، والكعبان على خط أفقي واحد.
- مد الركبتين.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الجذع والجسم عمودي على القدمين.

6- وقفة الاستعداد (شيزن – تاي)

هي الوقفة التي يتم من خلالها تطبيق فنون اللعبة، وتسمى الوقفة الطبيعية للجسم (شيزن - تاي)، ويطلق عليها أيضًا وقفة (اليوي – داتشي) أو (هيكو – داتشي)، وهي الوقفة التي يتحرك بها الطالب بعد أداء التحية مباشرة، وهي وضع طبيعي يشبه الوقوف المعتاد.

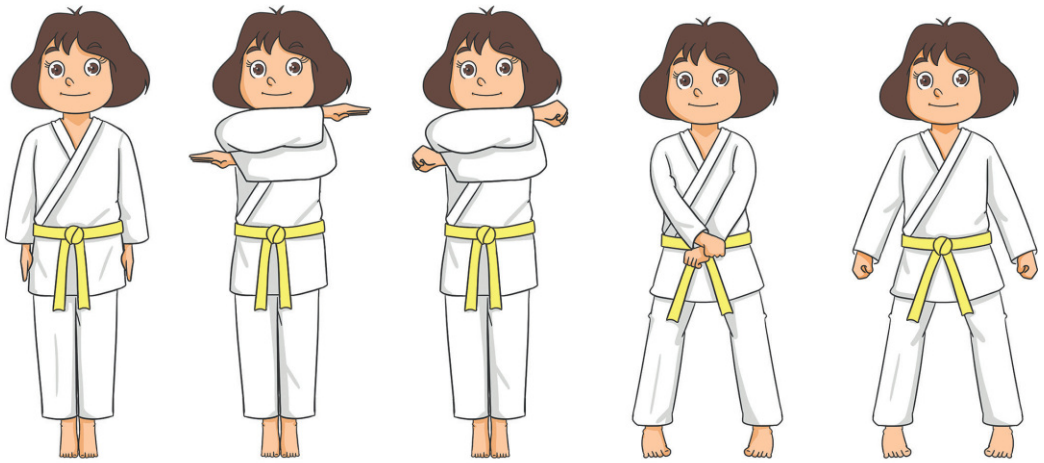


ويراعى عند أداء وقفة الاستعداد الشروط الفنية التالية:

- رفع الذراعين ولفهمها حول الجسم عند مستوى الكتفين، مع فتح راحتي اليدين.
- تحريك الرِّجْل اليُسرى إلى الجانب الأيسر.
- المسافة بين القدمين تكون بقدر اتساع الكتفين.
- مد الذراعين للأمام ولأسفل وللخارج، بحيثُ تصل أمام الفخذين.
- غلق القبضتين بإحكام في نهاية حركة المد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الجذع.
- مد الركبتين.
- النظر أمامًا.



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى

الخبرة الأولى: التحية من أعلى (رى)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الانتباه (هيسكو - داتشي)

الأهداف:

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

الهـــدف	المجال
يُنفذ التحية من أعلى (رى).	المهاري
يَصفُ أداء التحية من أعلى (ري). يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء التحية من أعلى (رى).	المعرفي
يَتعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الانفعالي
يُحافظ على نظافة الزيّ الرسمي لرياضة الكاراتيه.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء التحية من أعلى (رى) متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لمراحل أداء التحية من أعلى (رى).

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أهم النقاط التعليمية:

- الميل ببطء للأمام ولأسفل بزاوية (45^{O}).
- الميل من الخصر، مع الحفاظ على استقامة الظهر.
- النظر للأمام أثناء الميل.
- الاحتفاظ بوضع الميل من (1-3) ثوان.

أهم الأخطاء الشائعة:

- الميل السريع للأمام ولأسفل.
- الميل بزاوية أكبر أو أقل من(45^{O}).
- تحَدُّب الظهر أثناء التحية.
- النظر لأسفل أو لأعلى أثناء الميل.

تنويـــه

اقتصر تعليم التحية في هذا الدليل على التحية من أعلى (رى) فقط، حيث أن التحية من أسفل (زارى) لا تتفق مع تعاليم الدين الإسلامي وقيم المجتمع السعودي.

****لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء التحية من أعلى (رى) في الكاراتيه، يرجى زيارة الرابط التالي:**

https://www.youtube.com/watch?v=TcS0gCpztF4&t=19s

****للإطلاع على المزيد من المعلومات عن التحية من أعلى (رى) في الكاراتيه 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
- Hickey, P.M. (2016), Karate techniques and tactics: skills for sparring and self-defence, 4th, ed., Human Kinetics

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

https://play.google.com/store/apps/details?id=aprenderkaratepasoapaso.cursokarate.exerciseskarateclasses

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://apps.apple.com/sa/app/karate-do/id1247495203?l=ar

https://apps.apple.com/sa/app/karate-training-program/id741646906?l=ar

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

✍ **إجراءات التنفيذ[1]:**

يبدأ المُعلم تنفيذ التحية من أعلى (رى) بالتأكد أولًا من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة، وهو: «وقفة الانتباه (هيسكو - داتشي)». ويتم ذلك عن طريق توجيه الطلاب إلى اتخاذ وضع الانتباه (هيسكو - داتشي) والسؤال عن مواصفات هذا الوضع، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

✍ **ثم يقوم المُعلم بعرض الوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، وبعد ذلك يقوم بتوضيح عمل أجزاء الجسم أثناء أداء التحية، من خلال طرح الأسئلة التالية:**

- ممَّ يتكون الجزء العلوي من الجسم؟ .....نعم ..... أنت «الرأس، الكتفين، الذراعين، الكفين، الصدر، الظهر، إلخ»، هذا جيد.
- والآن ممَّ يتكون الجزء السفلي من الجسم؟.....نعم ..... أنت «الفخذين، الركبتين، الساقين، القدمين، إلخ» جيد.

(أثناء طرح السؤال يشير المُعلم إلى الأجزاء في الطرف العلوي والطرف السفلي من الجسم)

- ما هذا؟ (يشير المُعلم إلى الخصر) .... نعم ..... أنت ..... جيد.
- الآن على كل منكم أن يجد فراغًا شخصيًا لنفسه... قف مستقيم الظهر... الذراعين بجانب الجسم .....النظر للأمام ..... جيد.
- هيّا ليمل كل منكم للأمام ولأسفل ببطء وهو في مكانه من الخصر هكذا... (ويقوم المُعلم بالميل للأمام ولأسفل بزاوية (45^{O}) والعودة مرة أخرى لوضع الوقوف).
- الآن... أروني أفضل أداء للتحية من خلال الميل ببطء للأمام ولأسفل بزاوية قدرها (45^{O}) والعودة مرة أخرى لوضع الوقوف.. جيد.
- ينبغي عليك أن تلاحظ وضع ظهرك أثناء أداء التحية... هل هو مستقيم؟ هل هو ممدود؟

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء التحية ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)

- ينبغي عليك أن تلاحظ ثبات وضع الرأس والعينين أثناء أداء التحية.

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء التحية ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

- ليحاول كل منكم أداء التحية أمام زميله مع ملاحظة... هل القدمين متلاصقتين؟ هل تحافظ على ثبات وضع الرأس والعينين أثناء أداء التحية؟ هل تحافظ على وضع الذراعين بجانب الجسم؟

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء التحية ويلاحظ الأداء ويقوم بتوجيه الطلاب)

- الآن عليكم أن تخبروني أين يجب أن يكون اتجاه النظر أثناء الميل؟ ... "ينبغي أن يكون النظر للأمام في خط مستقيم".
- مستعدون لأداء التحية؟ فلنبدأ...

(يعطي المُعلم فترة زمنية لتكرار أداء التحية ويلاحظ الأداء ويقوم بتوجيه الطلاب).

✍ التقدم بالخبرة التعليمية

- ساعد الطلاب على أداء التحية من أعلى (رى) مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الحاسمة.
- قارن أداء الطالب بالنموذج المعروض على الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

✍ الاستفادة من المواقف التعليمية

- ناقش الطلاب في المواصفات المطلوبة للتحية من أعلى (رى)، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض التحية من أعلى (رى)، منوهًا للنقاط الفنية الهامة في الأداء.
- حث الطلاب على تقديم المساعدة للزملاء الأقل تقدمًا في تنفيذ التحية من أعلى (رى).
- اقترح مواقفًا يمكن من خلالها تقدير الطلاب بعضهم البعض.
- قدم الثناء للطلاب الذين يهتمون بنظافة الصالة الرياضية وسلامة مرافقها.
- قدم الإشادة بالطلاب الذين يُحافظون على نظافة الزيّ (بدلة الكاراتيه).

تقييم الخبرة التعليمية:

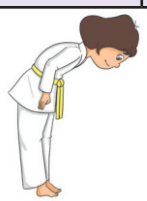
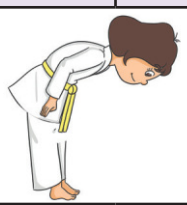
- **الجانب المهاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للتحية من أعلى (رى) في الكاراتيه

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الميل للأمام ولأسفل بزاوية (45°).					
الميل ببطء للأمام ولأسفل.					
الميل من الخصر مع الحفاظ على استقامة الظهر.					
الحفاظ على ثبات وضع الرأس والعينين.					
الحفاظ على تلاصق القدمين.					
الحفاظ على وضع اليد والذراعين بجانب الجسم.					
الحفاظ على توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.					
الثبات في وضع الميل مدة (1-3) ثوان.					
العودة ببطء إلى وضع البداية.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للتحية من أعلى (رى)**

2ض	√	×	√	×
ضع دائرة حول علامة (√) للإشارة إلى الأداء الصحيح، أو حول علامة (×) للإشارة إلى الأداء الخاطئ للتحية من أعلى (رى) في الأشكال المقابلة.				

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء التحية من أعلى (رى)

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				تقدير الملاحظات
	الأولي	الثانية	الثالثة	الرابعة	
التَعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء التحية من أعلى (رى)

السلوك الصحي	تقدير الملاحظات				تقدير الملاحظات
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الحفاظ على نظافة بدلة الكاراتيه.					

•**متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب والمرتبطة بأداء التحية من أعلى (رى)

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء التحية من أعلى (رى) بطريقة صحيحة، إذا طلب منه ذلك؟			
هل يمكن للطالب وصف الأداء الصحيح للتحية في الكاراتيه؟			
هل يبدي الطالب تعاونًا مع أفراد الأسرة منذ مشاركته في الخبرة التعليمية للتحية في الكاراتيه؟			
هل يظهر الطالب حرصًا على نظافة ملبسه منذ مشاركته في الخبرة التعليمية للتحية في الكاراتيه؟			

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء التحية من أعلى (رى)

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة						ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب		
						أ	ب	ج	د			
-1												
-2												
-3												
-4												
-5												

وزارة التعليم
Ministry of Education
2023 - 1445

الخبرة الثانية: وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الانتباه (هيسكو – داتشي).
- غلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة.
- الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي).

الأهداف:

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

الهدف	المجال
يُنفذ وقفة الاستعداد (شيزن – تاي).	المهاري
يَصفُ وقفة الاستعداد (شيزن – تاي). يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء وقفة الاستعداد (شيزن – تاي).	المعرفي
يَتعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الانفعالي
يُحافظ على نظافة الزيّ الرسمي للكاراتيه.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء وقفة الاستعداد (شيزن – تاي) متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء وقفة الاستعداد (شيزن – تاي).

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ أهم النقاط التعليمية:

- تحريك الرِّجْل اليُسرى إلى الجانب الأيسر في نفس توقيت مد الذراعين للأمام ولأسفل وللخارج.
- إحكام غلق القبضتين في نهاية حركة مد الذراعين أمام الجسم.
- المسافة بين القدمين باتساع الكتفين، مع توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- تباعد القدمين وتوجيه المشطين إلى الأمام في خط مستقيم بالتوازي مع مد الركبتين.
- استقامة الجذع والنظر للأمام.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- المبالغة في رفع أو خفض مرفقي الذراعين (أثناء لفهمها حول الجسم) لأعلى من مستوى الكتفين.
- عدم توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- زيادة المسافة بين القدمين.
- اتساع أو ضيق المسافة بين القبضتين.
- انحراف المشطين إلى الخارج أو الداخل.

****لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) في الكاراتيه، يرجى زيارة الرابط التالي:**

https://www.youtube.com/watch?v=TcS0gCpztF4&t=19s

**** للاطلاع على المزيد المعلومات عن أداء وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) يمكن الرجوع إلى المصادر التالي:**

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

Hickey, P.M. (2016), Karate techniques and tactics: skills for sparring and self-defence, 4th, ed., Human Kinetics

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Learnkarate.sbestdevopps3

https://play.google.com/store/apps/details?id=aprenderkaratepasoapaso.cursokarate.exerciseskarateclasses

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://apps.apple.com/sa/app/karate-do/id1247495203?l=ar

https://apps.apple.com/sa/app/karate-training-program/id741646906?l=ar

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ **إجراءات التنفيذ[1]:**

يبدأ المُعلم في تنفيذ خبرة وقفة الاستعداد (شيزن – تاي) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة، وهي: «وقفة الانتباه (هيسكو – داتشي)»، وغلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة، وأداء الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي). ويمكن أن يتم ذلك عن طريق توجيه الطلاب لأداء المتطلبات السابقة وسؤالهم عن مواصفات كُلٍّ منها، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

✍ **ثم يعرض المُعلم وقفة الاستعداد (شيزن – تاي) بالوسيلة التعليمية على الطلاب، ويبدأ بعدها في تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية بطرح الأسئلة التالية:**

- هل تستطيعون الجري على البساط مع تغيير الاتجاهات؟ فلنبدأ... أداؤكم جيد.
- يُشارك المُعلم الطلاب في تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من خلال طرح تساؤل على الطلاب: «من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟».
- وقفة الانتباه (هيسكو – داتشي)، رفع الذراعين ولفهما حول الجسم في مستوى الكتفين مع فتح كفي اليدين ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- الآن... هيّا قلدوني في غلق القبضتين..... أداؤكم جيد.
- والآن.... قلدوني في تحريك الرِّجْل اليُسرى إلى الجانب في نفس توقيت مد الذراعين لأسفل وللخارج بشكل متقاطع أمام الجسم... أحسنتم.

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء وقفة الاستعداد، ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)

- الآن..... دعونا نراجع ما تعلمناه عن وقفة الاستعداد.

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)

- هل تستطيعون إخباري بعدد أجزاء الجسم التي تلامس الأرض وأنتم واقفون؟ "اثنتان" ... ممتاز.
- هل تستطيعون تسميتهما؟ «القدمان» أحسنتم.

(يشير المُعلم إلى أن المسافة بين القدمين يجب أن تكون باتساع الكتفين)

- الآن هل تستطيعون إخباري كيف يكون وضع الجذع أثناء وقفة الاستعداد؟

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

- هل تتذكرون وضع الجذع أثناء التحية من أعلى (رى)؟ هل هو على استقامة واحدة وممدود؟ " نعم على استقامة واحدة" أحسنتم..... دعوني أرى ذلك الآن.....
- هل تتذكرون وضع النظر أثناء أداء وقفة الانتباه (هيسكو – داتشي) ؟، للأمام ... أحسنتم. دعوني أرى ذلك الآن.....

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة للطلاب)

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء وقفة الاستعداد (شيزن – تاي)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء وقفة الاستعداد، 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 المطلوبة لوقفة الاستعداد (شيزن – تاي)، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسيلة التعليمية لعرض وقفة الاستعداد (شيزن – تاي)، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقفَ يمكن من خلالها تقدير الزملاء بعضهم البعض عند تنفيذ وقفة الاستعداد (شيزن – تاي).
- حث الطلاب على تقديم المساعدة للزملاء الأقل تقدمًا في تنفيذ وقفة الاستعداد (شيزن – تاي).
- قدم المدح والثناء على الطلاب الذين يُحافظون على نظافة الصالة الرياضية وسلامة مرافقها.
- قدم الإشادة بالطلاب الذين يُحافظون على نظافة الزيّ «بدلة الكاراتيه».

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

تقييم الخبرة التعليمية:

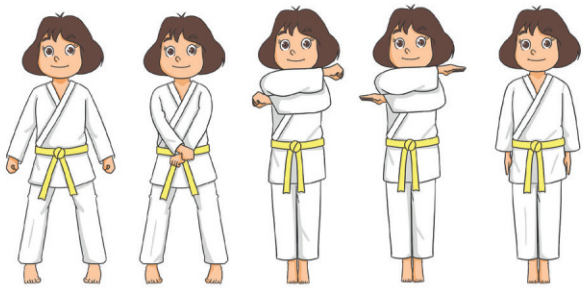
- **الجانب المهاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري لوقفة الاستعداد (شيزن – تاي)

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
رفع الذراعين ولفهمها حول الجسم عند مستوى الكتفين، مع بسط راحتي اليد.					
تحريك الرِّجْل اليُسرى للجانب.					
المسافة بين القدمين بقدر اتساع الكتفين.					
مد الذراعين لأسفل وللخارج لتصل أمام الفخذين تقريبًا.					
غلق القبضتين بإحكام في نهاية حركة المد.					
توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.					
استقامة الجذع.					
مد الركبتين.					
النظر للأمام.					

• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لوقفة الاستعداد (شيزن – تاي) **

• رتب الصور التالية وفقًا للتسلسل الصحيح لوقفة الاستعداد (شيزن – تاي)؟	التسلسل الصحيح				
	1	2	3	4	5
					

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء وقفة الاستعداد (شيزن – تاي)

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
التَعاون مع الزملاء عند تنفيذ وقفة الاستعداد (شيزن – تاي).					

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء وقفة الاستعداد (شيزن – تاي)

السلوك الصحي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الحرص على نظافة بدلة الكاراتيه.					

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء وقفة الاستعداد (شيزن – تاي)

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء وقفة الاستعداد (شيزن – تاي) بطريقة صحيحة، إذا طُلب منه ذلك؟			
هل يمكن للطالب وصف الأداء الصحيح لوقفة الاستعداد (شيزن – تاي)؟			
هل يبدي الطالب تعاونًا مع أفراد الأسرة منذ مشاركته في الخبرات التعليمية لوقفة الاستعداد (شيزن – تاي)؟			
هل يحرص الطالب على نظافة ملبسه ومكان تواجده؟			

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء وقفة الاستعداد (شيزن – تاي)

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

الوحدة الثانية:

المهارات الهجومية من الثبات
(اللكمات الأمامية المستقيمة من الثبات)



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهـدف	المجـال
يُنفذ اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي» من الثبات. يُنفذ اللكمة الأمامية المستقيمة "شودان - تسوكي" من الثبات.	المهاري
يَصفُ اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي» من الثبات. يَصفُ مراحل أداء اللكمة الأمامية المستقيمة "شودان - تسوكي" من الثبات. يَعيَ أجزاء الجسم المُشاركة في اللكمات الأمامية المستقيمة من الثبات.	المعرفي
يعزز الثقة بالنفس أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية. يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.	الانفعالي
يمارس أنماط حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	الصحي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة	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: • الجانب المهاري: اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي»، واللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي» من الثبات. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال من خلال طرح الأسئلة حول الأداء الفنى للكمات الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي»، «شودان - تسوكي» من الثبات. • السلوك الانفعالي: تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمات الأمامية المستقيمة من الثبات، وتقدير الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه. • السلوك الصحي: ممارسة أنماط حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء لمهارة اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي»، ومهارة اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي» من الثبات. - عرض مقاطع وصور لأبطال المملكة المُبرزين في الكاراتيه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

الخبرة الأولى: اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي» من الثبات

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).

الأهداف:

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

الهدف	المجال
يُنفذ اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي» من الثبات. يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء اللكمة الأمامية المستقيمة "جودان - تسوكي" من الثبات.	المعرفي
يعزز الثقة بالنفس أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية. يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.	الانفعالي
يمارس أنماط حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة "جودان - تسوكي" من الثبات متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة "جودان - تسوكي" من الثبات.

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

هي إحدى المهارات الهجومية التي تستهدف المستوى العلوي من الجسم، وتؤدى من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، حيثُ يقوم الطالب بمد الذراع الحرة للأمام ولأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق الحوض، ثم يُنفذ الآتي:



- تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الرأس بحيثُ تكون أجزاء الذراع ملامسة للجسم.
- سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- النظر للأمام.
- مواجهة صدر الطالب للأمام.

✍ أهم النقاط التعليمية:

- قلب قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- الحفاظ على أجزاء الذراع الضاربة ملامسة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- وضع قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة للأمام.
- مرفق الذراع الحرة فوق عظم الحوض متجهًا للداخل.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.

✍ أهـم الأخطاء الشائعة:

- دفع الكتف للأمام مع الذراع الضاربة.
- عدم ملامسة الذراع الضاربة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- تقعر أو تحدب الظهر أثناء الأداء.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء اللكمة الأمامية المستقيمة "جودان - تسوكي" من الثبات في الكاراتيه، يرجى زيارة الرابط التالي:

https://www.youtube.com/watch?v=gam9fJPOL14

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن اللكمة الأمامية المستقيمة "جودان - تسوكي" من الثبات 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

Hickey, P.M. (2016), Karate techniques and tactics: skills for sparring and self-defence, 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 لطلاب الصفوف الأولية من متجر (**Google Play**)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

https://play.google.com/store/apps/details?id=aprenderkaratepasoapaso.cursokarate.exerciseskarateclasses

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (**App Store**)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

https://apps.apple.com/sa/app/karate-do/id1247495203?l=ar

https://apps.apple.com/sa/app/karate-training-program/id741646906?l=ar

✍ إجراءات التنفيذ[1]:

يبدأ المُعلم تنفيذ خبرة اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي» بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة، وهي: «وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)»، ويتم ذلك بتوجيه الطلاب لأداء وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، وسؤالهم عن مواصفات هذه الوقفة، 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؟

- وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، مد الذراع الحرة للأمام في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- الآن، قلدوني في تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الرأس، بحيثُ تكون أجزاء الذراع ملامسة للجسم..... أداؤكم جيد.
- هيّا قلدوني في سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة مع الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر والنظر للأمام.

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر «جودان - تسوكي» ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

- والآن، دعونا نراجع ما تعلمناه عن اللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر « جودان - تسوكي».

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم بالتغذية الراجعة)

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي»، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء وقفة الاستعداد، 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.

١- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة للكمة الأمامية المستقيمة "جودان - تسوكي"، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض اللكمة الأمامية المستقيمة "جودان - تسوكي"، مؤكدًا على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقفَ يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة "جودان - تسوكي".
- قُص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.
- هيّء نقاشًا تفاعليًا لكيفية ممارسة أنشطة حياة صحية نشطة.

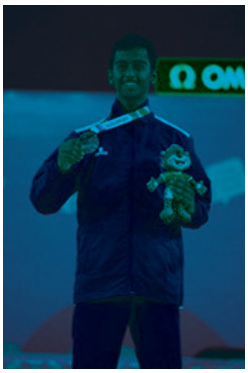
مسيرة بطل ..... عرفهم عليه

محمد بن عائض بن محمد العسيري

من مواليد مدينة الجبيل 28 صفر 1422هـ بدأ ممارسة الكاراتيه وهو في المرحلة الابتدائية بعمر الثامنة، حيث التحق بنادي الجبيل وأشرف على تدريبة المدرب الوطني علي بن محمد الزهراني.

- **حصل على أول ميدالية ذهبية أولمبية سعودية في الكاراتيه بالأرجنتين 2018م**
- **تم تكريمه من خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز بوسام الملك عبد العزيز من الدرجة الثالثة 2018م.**
- **حصل على جائزة الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم للإبداع الرياضي 2019م.**





اللاعب/ محمد بن عائض بن محمد العسيري

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي» من الثبات

عناصـر الأداء	تقـديـر الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الرأس، بحيثُ تكون أجزاء الذراع ملامسة للجسم.					
سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع مد الذراع الضاربة.					
الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.					
النظر للأمام.					
مواجهة صدر الطالب للأمام.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للكمة الأمامية المستقيمة "جودان - تسوكي" من الثبات**

ضع علامة (√) أو علامة (×) أمام العبارة التالية:	الإجابة		معيار التقدير				التقدير النهائي
	√	×	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
• أثناء أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي» من الثبات ينبغي أن تكون: الكتفين متوازيين.							
الظهر مستقيم.							
النظر للأمام.							
صدر الطالب متجه للأمام.							
الذراع الضاربة موجهة للرأس.							
قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض.							

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة "جودان - تسوكي" من الثبات

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي» من الثبات.					
تقدير الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة "جودان - تسوكي" من الثبات

السلوك الصحي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
ممارسة أنماط حياة صحية نشطة عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي» من الثبات.					

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي»

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يتمكن الطالب من أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي» خارج المدرسة بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي»؟			
هل زادت ثقة الطالب بنفسه مع تعلم مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي»؟			
هل يُقبل الطالب على اتباع نمط حياة نشطة منذ بدء تعلم اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - تسوكي»؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة اللكمة الأمامية المستقيمة "جودان - تسوكي" من الثبات

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
-1											
-2											
-3											
-4											
-5											

وزارة التعليم
Ministry of Education
2023 - 1445

الخبرة الثانية: اللكمة الأمامية المستقيمة "شودان - تسوكي" من الثبات

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)

الأهداف:

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

الهـدف	المجال
يُنفذ اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي» من الثبات. يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة "شودان - تسوكي" من الثبات.	المعرفي
يعزز الثقة بالنفس أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الانفعالي
يمارس أنماط حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة.	الصحي

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة "شودان - تسوكي" من الثبات متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة "شودان - تسوكي" من الثبات.

أساليب التعليم المقترحة:

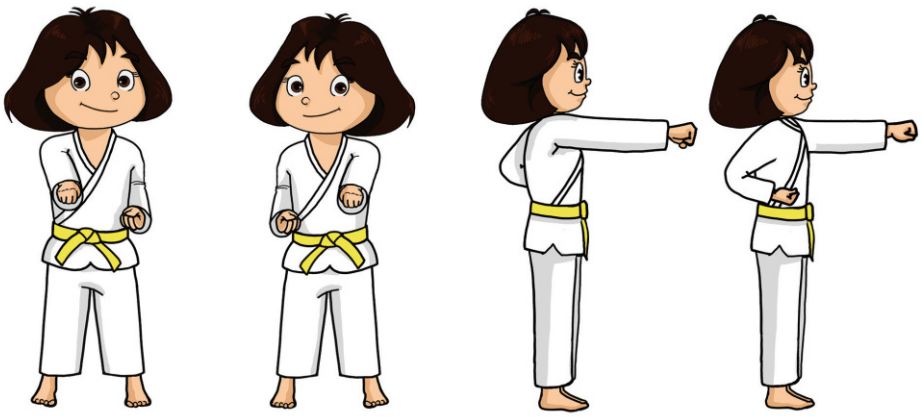
- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مواصفات الأداء المطلوبة:

إحدى المهارات الهجومية التي تنفذ في المستوى الأوسط من الجسم «شو دان»، وتعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر، وتؤدى من وضع الاستعداد (شيزن - تاي)، حيثُ يقوم الطالب بمد الذراع الحرة إلى الأمام في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض، ثم يُنفذ ما يلي:

- تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الصدر مع الحفاظ على ملامسة الذراع للجسم.
- سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- النظر للأمام.
- مواجهة صدر الطالب للأمام.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية:

- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- الحفاظ على أجزاء الذراع الضاربة ملامسة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- استقرار قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت امتداد الذراع الضاربة للأمام.
- تحريك مرفق الذراع الحرة فوق عظم الحوض ومتجهًا للداخل.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- دفع الكتف للأمام مع الذراع الضاربة.
- عدم ملامسة الذراع الضاربة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- عدم استقامة الظهر أثناء الأداء.

لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي» من الثبات في الكاراتيه، يرجى زيارة الرابط التالي:

https://www.facebook.com/watch/?v=323365508374898

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن اللكمة الأمامية المستقيمة "شودان - تسوكي" يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

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.

Mike Kleiman (2012), Teaching Children Karate – A Guide for New Shodans, http://www.okinawanshorinryu.com/bb_essays/Teaching%20Children%20Karate%20-%20Guide%20for%20New%20Shodans%20(by%20Mike%20Kleiman).pdf

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

https://play.google.com/store/apps/details?id=aprenderkaratepasoapaso.cursokarate.exerciseskarateclasses

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://apps.apple.com/sa/app/karate-do/id1247495203?l=ar

https://apps.apple.com/sa/app/karate-training-program/id741646906?l=ar

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

إجراءات التنفيذ[1]:

يبدأ المُعلم تنفيذ وقفة الاستعداد (شيزن – تاي) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لها، وهي: «وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)»، ويتم ذلك بسؤال الطلاب عن مواصفات هذه الوقفة. ثم يعرض الأداء بالوسيلة المناسبة على الطلاب، والشروع في أنشطة الخبرة التعليمية بطرح التساؤلات التالية: من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟

- وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، مد الذراع الحرة للأمام في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- الآن هيّا قلدوني في تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الصدر، والانتباه للمحافظة على أجزاء الذراع ملامسة للجسم..... أداؤكم جيد.
- والآن..... هيّا قلدوني في سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة مع الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر والنظر للأمام.

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر «شودان - تسوكي» ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)

- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن اللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر «شودان - تسوكي».

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة)

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي»، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء اللكمة الأمامية المستقيمة "شودان - تسوكي"، 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.

١- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة الصحيح للكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي»، واطلب منهم تنفيذها.
- اعرض اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي» مستخدمًا الوسيلة التعليمية مع التأكيد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقفَ يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ «شودان - تسوكي».
- هيّء نقاشًا تفاعليًا لكيفية ممارسة الطلاب لأنشطة حياة صحية نشطة.

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي» من الثبات

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الصدر مع الحفاظ على ملامسة الذراع للجسم.					
سحب قبضة اليد الحرة فوق عظم الحوض في توقيت مد الذراع الضاربة.					
الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.					
النظر للأمام.					
مواجهة صدر الطالب للأمام.					

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للكمة الأمامية المستقيمة "شودان - تسوكي" من الثبات**

ضع علامة (√) أو علامة (×) أمام العبارة التالية:	الإجابة		معيار التقدير				التقدير النهائي
	√	×	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
• أثناء أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي» من الثبات ينبغي أن تكون: الكتفين متوازيين.							
الظهر مستقيم.							
النظر للأمام.							
صدر الطالب متجه للأمام.							
الذراع الضاربة موجهة للصدر.							
قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض.							

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي» من الثبات

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي».					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي» من الثبات

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

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة "شودان - تسوكي" من الثبات.

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي» بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب وصف أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي»؟			
هل ازدادت ثقة الطالب بنفسه عند تعلم اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - تسوكي»؟			
هل يحرص الطالب على ممارسة أحد أنماط الحياة النشطة خارج المدرسة؟			

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء اللكمة الأمامية المستقيمة "شودان - تسوكي" من الثبات

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الوحدة الثالثة:

المهارات الهجومية من الثبات
(الركلة الأمامية «ماي – جيري» من الثبات)



مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات.
المعرفي	يَصفُ الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات. يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء الركلة الأمامية "ماي - جيري" من الثبات.
الانفعالي	يُشارك بإيجابية في أنشطة الخبرة التعليمية. يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.
الصحي	يقلل وقت الخمول البدني أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الاكتشاف الموجه والأمريّ بما يتناسب مع الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.	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: • الجانب المهاري: الركلة الأمامية "ماي - جيري" من الثبات. • تقييم المجال المعرفي للخبرات التعليمية بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح للركلة الأمامية "ماي - جيري" وتسلسل مراحلها. • السلوك الانفعالي: المشاركة بإيجابية في أنشطة الخبرة التعليمية، وتقدير الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه. • السلوك الصحي: الحد من وقت الخمول البدني.	- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء الركلة الأمامية "ماي - جيري" من الثبات. - عرض مقاطع وصور لأبطال المملكة المُبرزين في الكاراتيه.

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة:

خبرة: الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).

الأهداف:

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

الهـدف	المجال
يُنفذ الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات.	المهاري
يَصفُ الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات. يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء الركلة الأمامية "ماي - جيري" من الثبات.	المعرفي
يُشارك بإيجابية في أنشطة الخبرة التعليمية. يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.	الانفعالي
يقلل وقت الخمول البدني أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء الركلة الأمامية "ماي - جيري" من الثبات متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء الركلة الأمامية "ماي - جيري" من الثبات.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ.
- الاكتشاف الموجه.

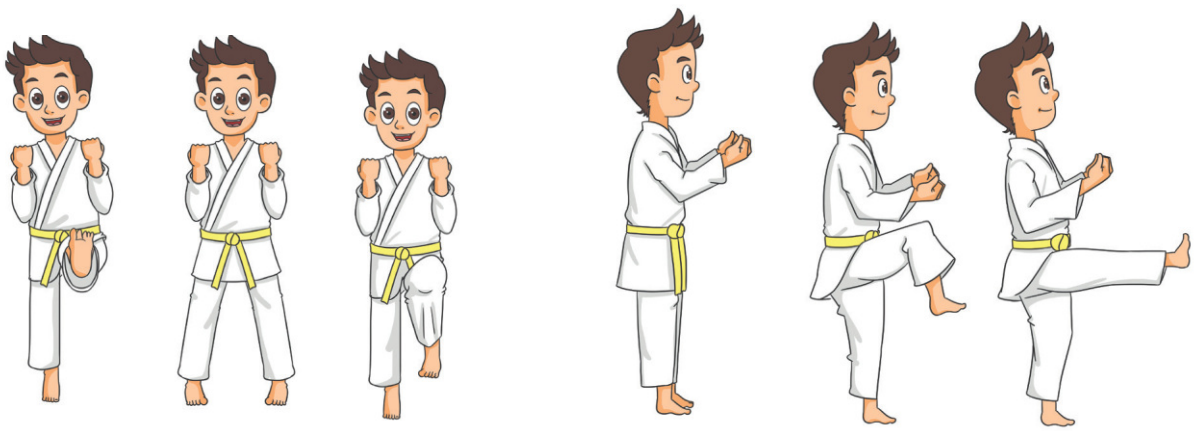
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

هي إحدى الركلات الهجومية الأساسية في الكاراتيه، وتستخدم في الكاتا والكوميته. حيثُ يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، والذراعين أمام الصدر في وضع الاستعداد القتالي بما يلي:



- رفع ركبة الرِّجْل الضاربة عاليًا ناحية الصدر، بحيثُ يشكل الجذع مع الفخذ زاوية قائمة تقريبًا.
- مد مفصل القدم لأسفل وثني أصابع القدم لأعلى.
- ثني ركبة قدم الارتكاز قليلًا.
- بسط ركبة الرِّجْل الضاربة للأمام بقوة وسرعة في اتجاه البطن للمد التام.
- نقل الحركة من الجذع إلى الرِّجْل الضاربة خلال عملية المد، مع الحفاظ على التوازن.
- توجيه الركلة بأسفل القدم الأمامي.
- ثني ركبة الرِّجْل الضاربة إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل.
- هبوط الرِّجْل الراكلة إلى الأرض في نفس المكان مرة أخرى.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أهــم النقــاط التعليمية:

- عدم هبوط ركبة الرِّجْل الضاربة أثناء الأداء.
- مد ركبة الرِّجْل الضاربة كاملًا بسرعة وقوة.
- توجيه الركلة براحة القدم.
- قبض ركبة الرِّجْل الضاربة نحو الجسم عقب الانتهاء من الركل.
- ثني ركبة قدم الارتكاز قليلًا أثناء الأداء.

أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم توجيه الركلة براحة (كلوة) القدم.
- رفع عقب قدم الارتكاز أثناء الركل.
- ميل الرأس للأمام أثناء الركلة.
- الضرب بأطراف الأصابع.

****لمشاهدة مقطع فيديو عن الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات في الكاراتيه، يرجى زيارة الرابط التالي:**

https://www.youtube.com/watch?v=bg4ik4QHgKws

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:**

Shimabukuro, Masayuki. (2006), Living Karate: The Way to Self- Mastery. San Diego, CA: J.K.I.

Mike Kleiman (2012), Teaching Children Karate – A Guide for New Shodans, http://www.okinawanshorinryu.com/bb_essays/Teaching%20Children%20Karate%20-%20Guide%20for%20New%20Shodans%20(by%20Mike%20Kleiman).pdf

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

https://play.google.com/store/apps/details?id=aprenderkaratepasoapaso.cursokarate.exerciseskarateclasses

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://apps.apple.com/sa/app/karate-training-program/id741646906?l=ar

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

إجراءات التنفيذ[1]:

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة، وهي: وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق توجيه الطلاب لأداء وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، وسؤالهم عن مواصفات هذه الوقفة، ومن ثم لفت نظرهم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

يقوم المعلم بعرض الوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، ثم يبدأ بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من خلال طرح تساؤل على الطلاب: «من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟»

- الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات، الذراعان أمام الصدر في وضع الاستعداد القتالي .... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن هيّا قلدوني في رفع ركبة الرِّجْل الضاربة عاليًا ناحية الصدر، مع مد مفصل القدم لأسفل وثني أصابع القدم لأعلى وثني ركبة قدم الارتكاز قليلًا..... أداؤكم جيد.
- الآن هيّا قلدوني بسط ركبة الرِّجْل الضاربة للأمام حتى تمتد بالكامل مع الحفاظ على الاتزان وتوجيه الركلة بقاعدة الأصابع (كلوة القدم).
- الآن قلدوني في قبض ركبة الرِّجْل الضاربة مرة أخرى إلى الخلف، عقب الانتهاء من الركل ثم هبوط الرِّجْل الراكلة إلى الأرض مرة أخرى في نفس المكان.

(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الركلة، ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)

- الآن.... دعونا نراجع ما تعلمناه عن الركلة الأمامية «ماي - جيري».

(يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)

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

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الركلة الأمامية "ماي - جيري" من الثبات، 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.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

✍ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة الفني للركلة الأمامية "ماي - جيري" من الثبات، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الركلة الأمامية "ماي - جيري" من الثبات، وأكد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقفَ يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الركلة الأمامية "ماي - جيري" من الثبات.
- قُص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.
- هيّء نقاشًا تفاعليًا لمساعدة الطلاب على تقليل الوقت المستغرق أمام الشاشات وساعات الخمول البدني.

مسيرة بطل ..... عرفهم عليه

طارق بن علي بن محمد حامدي

✍ من مواليد الجبيل 3 ربيع ثاني 1419هـ بدأ التدريب في سن السابعة من عمره، احتضن موهبته المدرب السعودي/ علي الزهراني. أبرز إنجازاته:

- **أول ذهبية عالم في تاريخ الرياضة السعودية بجاكرتا 2015م.**
- **أول ميدالية عالم برونزيه في تاريخ الكاراتيه بأسبانيا 2013م**
- **أول ذهبية آسيا ناشئين بدبي 2014م**
- **ذهبية آسيا بإندونيسيا 2017م، وأوزباكستان 2019م**
- **ذهبية كاس العالم بكرواتيا 2017م**
- **أفضل لاعب واعد في العالم حسب تصنيف الاتحاد الدولي 2017م**
- **المصنف الأول على العالم مستوى أولمبي 2018م**





اللاعب/ طارق بن علي بن محمد حامدي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

تقييم الخبرة التعليمية:

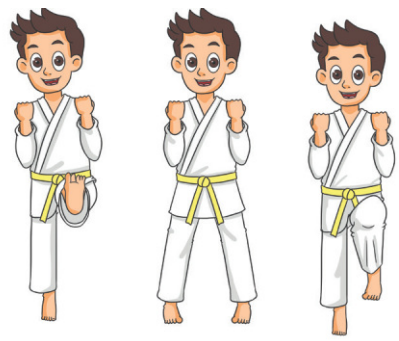
- **الجانب المهــاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات.

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
رفع ركبة الرِّجْل الضاربة عاليًا ناحية الصدر، بحيثُ يشكل الجذع مع الفخذ زاوية قائمة.					
مد مفصل القدم لأسفل وثني أصابع القدم لأعلى.					
ثني ركبة قدم الارتكاز قليلًا.					
بسط ركبة الرِّجْل الضاربة للأمام بقوة وسرعة في اتجاه البطن حتى المد التام.					
نقل الحركة من الجذع إلى الرِّجْل الضاربة خلال عملية المد مع الحفاظ على الاتزان.					
توجيه الركلة براحة (كلوة) القدم.					
قبض ركبة الرِّجْل الضاربة إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل.					
هبوط الرِّجْل الراكلة إلى الأرض في نفس المكان.					

• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لأداء الركلة الأمامية "ماي - جيري" من الثبات

رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل أداء الركلة الأمامية "ماي - جيري" من الثبات	التسلسل الصحيح		
	1	2	3
			

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الركلة الأمامية "ماي - جيري" من الثبات

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
المشاركة بإيجابية وحماس في أداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات.					
تقدير الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.					

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات

السلوك الصحي	عدد مرات المتابعة				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تقليل وقت الخمول البدني أثناء المشاركة في أنشطة الوحدة.					

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» بطريقة صحيحة خارج المدرسة؟			
هل يمكن للطالب وصف أداء الركلة الأمامية «ماي - جيري»؟			
هل زادت ثقة الطالب بنفسه عند تعليمه الركلة الأمامية «ماي - جيري»؟			
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 أداء الركلة الأمامية "ماي – جيري" من الثبات

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

الوحدة الرابعة:

المهارات الدفاعية من الثبات
(الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أجي – أوكي» من الثبات)



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهـــدف	المجـال
يُنفذ مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى – أوكي" من الثبات.	المهاري
يَصفُ مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى – أوكي" من الثبات. يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى – أوكي" من الثبات.	المعرفي
يشعُر بالحماس أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الانفعالي
يُحسن معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة.	الصحي

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الاكتشاف الموجه والأمريّ بما يتناسب وطبيعة الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.	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: مهارة الصّدّمن أسفل إلى أعلى "آجى – أوكي" من الثبات. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح لمهارة الصّدّمن أسفل إلى أعلى "آجى – أوكي" من الثبات وتسلسل مراحلها. • السلوك الانفعالي: زيادة الحماس أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة. • السلوك الصحي: زيادة معدل النشاط البدني المعزز للصحة.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض مهارة الصّدّمن أسفل إلى أعلى "آجى – أوكي" من الثبات

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة:

خبرة: الصّدّمن أسفل إلى أعلى «آجى- أوكي» من الثبات

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).

الأهداف:

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

الهـــدف	المجال
يُنفذ مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «آجى – أوكي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ الأداء الفني لمهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «آجى – أوكي» من الثبات. يَعيّ أجزاء جسمه أثناء أداء مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى – أوكي" من الثبات.	المعرفي
يشعُر بالحماس أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الانفعالي
يُحسن معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة بالمُشاركة في أنشطة الخبرة.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى – أوكي" من الثبات متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى – أوكي" من الثبات.

أساليب التعليم المقترحة:

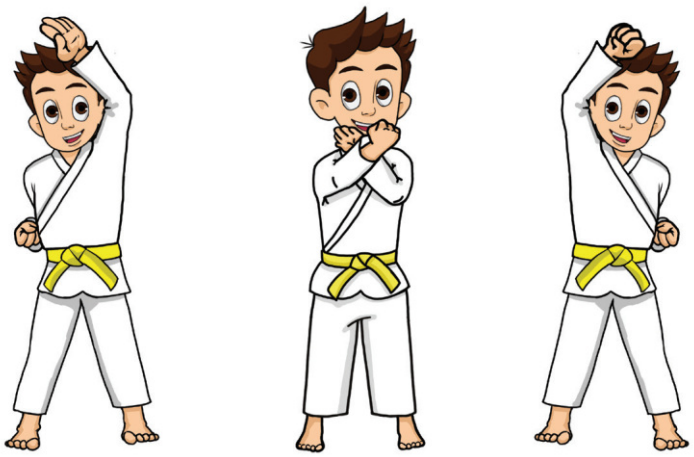
- الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب الأمري.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

إن مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «آجى – أوكي» من الثبات واحدة من المهارات الدفاعية الرئيسية التي تنفذ في المستوى العلوي من الجسم «جودان، وتعرف بمهارة الصّدّ لأعلى في مستوى الوجه. وهي إحدى المهارات الدفاعية التي تؤدى ضد أي هجوم لمنطقة الرأس والوجه لإزاحته خارج الجسم. وتؤدى من وقفة الاستعداد (شيزن – تاي)، حيثُ يقوم الطالب بمد الذراع الحرة للأمام ولأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض، ثم يقوم بما يلي:

- ضم كلا الذراعين ليتقاطعا أمام الصدر.
- وضع الذراع المدافعة من الخارج والذراع الحرة من الداخل والقبضتين في مستوى الكتف.
- رفع الذراع المدافعة لأعلى فوق الرأس لتحمى الوجه من الأمام والجانبين.
- دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم المنافس خارج الجسم ويستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة.
- وفي نفس الوقت يتم سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها. كما بالشكل التالي:



✍ أهم النقاط التعليمية:

- يأخذ الجسم الشكل الجانبي أثناء الدفاع.
- يتم الصّدّ بحافة الساعد الخارجية.
- يكون اتجاه النظر للأمام من أسفل الساعد.
- تقدر المسافة بين الذراع المدافعة والرأس بقدر قبضة اليد.
- استقرار الذراع المدافعة في نهاية الصّدّ فوق الرأس بشكل مائل قليلًا.
- وضع منتصف الساعد أعلى الجبهة.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- يأخذ الجسم الشكل الأمامي أثناء الصّدّ.
- مرجحة الذراع المدافعة بشكل دائري من الخارج.
- تكون قبضة الذراع المدافعة أعلى الجبهة في نهاية الحركة.
- المبالغة في تقريب الساعد من الجبهة.
- حجب النظر بساعد الذراع المدافعة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء الصّدّ من أسفل الى أعلى «آجى- أوكي»، يرجى زيارة الرابط التالي:

https://www.youtube.com/watch?v=1M5tx9MzhQ8&t=200s

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الصّدّ من أسفل الى أعلى "آجى- أوكي "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

Hickey, P.M. (2016), Karate techniques and tactics: skills for sparring and self-defence, 4th, ed., Human Kinetics

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

https://play.google.com/store/apps/details?id=aprenderkaratepasoapaso.cursokarate.exerciseskarateclasses

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://apps.apple.com/sa/app/karate-training-program/id741646906?l=ar

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

إجراءات التنفيذ[1]:

يقوم المُعلم بعرض الأداء النموذجي للمهارة باستخدام الوسيلة التعليمية على الطلاب، ثم يبدأ بتنفيذ الأنشطة من خلال طرح التساؤل التالي: من يمكنه تقليدي في حركاتي التالية؟:

- وقفة الاستعداد (شيزن – تاي)، ومد الذراع الحرة للأمام في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- والآن، قلدوني في ضم كلا الذراعين ليتقاطعا أمام الصدر مع وضع الذراع المدافعة من الخارج والذراع الحرة من الداخل والقبضتين في مستوى الكتف..... أداؤكم جيد.
- قلدوني في رفع الذراع المدافعة لأعلى فوق الرأس لتحمي الوجه من الأمام والجانبين مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم المنافس خارج الجسم بحيثُ يستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة، وفي نفس الوقت يتم سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها..... أحسنتم... أداؤكم جيد.

(يعطي المُعلم فترة زمنية كافية لأداء الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى – أوكي" ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

- والآن..... دعونا نراجع ما تعلمناه عن الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى – أوكي".

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة)

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء الصّدّ من أسفل إلى أعلى «آجى – أوكي» من الثبات، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى – أوكي" من الثبات، 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.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الاستفادة من المواقف التعليمية

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني لمهارة الصّد من أسفل إلى أعلى "آجى - أوكي" من الثبات، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض المهارة، مؤكدًا على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقفَ مبتكرة تسمح للطلاب بزيادة الإثارة والحماس أثناء تنفيذ مهارة الصّد من أسفل إلى أعلى "آجى - أوكي".
- ضع خطة مرنة تناسب زيادة معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة لدى الطلاب.

تقييم الخبرة التعليمية:

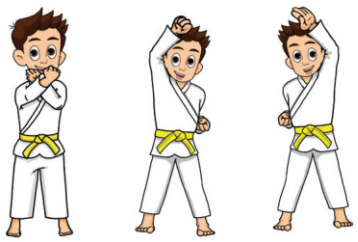
- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للصد من أسفل إلى أعلى «آجى - أوكي» من الثبات

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
ضم كلا الذراعين ليتقاطعا أمام الصدر					
وضع الذراع المدافعة من الخارج والذراع الحرة من الداخل والقبضتين في مستوى الكتف.					
رفع الذراع المدافعة لأعلى فوق الرأس لتحمى الوجه من الأمام والجانبين					
دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم المنافس خارج الجسم ويستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة					
وفي نفس الوقت يتم سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها					

• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لأداء الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى - أوكي" من الثبات

رتّب الصور التالية لتوضيح أداء الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى - أوكي" من الثبات	الإجابة		عدد مرات المتابعة				التقدير النهائي
	√	×	1	2	3	4	
							

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى - أوكي" من الثبات

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الحماس أثناء تنفيذ مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «آجى - أوكي» من الثبات.					

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى - أوكي" من الثبات

السلوك الصحي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
زيادة معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة من خلال المشاركة في الخبرة التعليمية.					

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «آجى - أوكي» من الثبات

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «آجى - أوكي» بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب وصف الأداء لمهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «آجى - أوكي»؟			
هل ازدادت الإثارة والحماس لدى الطالب مع تعلم المهارة؟			
هل ازدادت معدلات ممارسة الطالب للنشاط البدني المعزز للصحة؟			

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "آجى - أوكي" من الثبات

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

الوحدة الخامسة:

المهارات الدفاعية من الثبات
(الصّدّ من الخارج إلى الداخل «سوتو – أوكي» من الثبات)



وزارة التعليم
Ministry of Education
2023 - 1445

مكونات الوحدة التعليمية الخامسة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهـــدف	المجال
يُنفذ مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو – أوكي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو – أوكي» من الثبات. يقترح أراء معززة لفهم أداء الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو – أوكي" من الثبات.	المعرفي
يهتم بتقديم المساعدة للزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الانفعالي
يُقدر دور التغذية الصحية في تحسين الأداء أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	الصحي

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الاكتشاف الموجه والأمريّ بما يتناسب الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.	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: مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو – أوكي" من الثبات. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح لمهارة الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو – أوكي" من الثبات وتسلسل مراحلها. • السلوك الانفعالي: تقديم المساعدة للزملاء عند تنفيذ الخبرة التعليمية. • السلوك الصحي: دور التغذية الصحية في تحسين الأداء أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو – أوكي" من الثبات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الخامسة:

خبرة: الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو- أوكي» من الثبات

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (شيزن - تـاي).

الأهداف:

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

الهـــدف	المجـــال
يُنفذ مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو – أوكي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو – أوكي» من الثبات. يقترح أراء معززة لفهم أداء الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو – أوكي" من الثبات.	المعرفي
يقدم المساعدة للزملاء عند تعليم مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو – أوكي». يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.	الانفعالي
يُقدر دور التغذية الصحية في تحسين الأداء أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو – أوكي" من الثبات متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو – أوكي" من الثبات.

أساليب التعليم المقترحة:

- الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب الأمريّ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

هي إحدى المهارات التي تؤدى للدفاع ضد الهجوم في محيط منطقة الصدر والبطن، وتؤدى من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، حيثُ يقوم الطالب بمد الذراع الحرة للأمام ولأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض، ثم يقوم بما يلي:

- رفع قبضة الذراع المدافعة بجانب الأذن.
- مرجحة الذراع المدافعة من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم.
- تبلغ الزاوية بين العضد والساعد بين (90 - 120) ^{o}.
- دوران الساعد في نهاية الحركة لإبعاد هجوم المنافس عن الجسم.
- استقرار قبضة اليد المدافعة بمحاذاة الكتف.
- وفي نفس الوقت يتم سحب قبضة اليد الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.



✍ أهــم النقـاط التعليمية:

- يأخذ الجسم الشكل الجانبي أثناء الدفاع.
- يتم الصّدّ بحافة الساعد الداخلية.
- استقرار قبضة اليد المدافعة في نهاية الصّدّ عند الخط المنصف للجسم وبارتفاع الكتف.
- المسافة بين مرفق الذراع المدافعة والجسم قدر قبضة اليد.

✍ أهــم الأخطـاء الشائعـة:

- يأخذ الجسم الشكل الأمامي أثناء الصّدّ.
- مرجحة الذراع المدافعة بشكل مستقيم.
- عدم وصول اليد المدافعة للخط المنصف للجسم.
- المبالغة بالزيّادة أو النقصان في الزاوية ما بين العضد والساعد.
- ميل الجذع للأمام.

****لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو- أوكي» في الكاراتيه، يرجى زيارة الرابط التالي:**

https://www.youtube.com/watch?v=1M5tx9MzhQ8&t=200s

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن أداء الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو- أوكي" يمكن الرجوع إلى المصادر التالي:**

Beasley, J. (2003). Mastering karate, 1st edition, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL, USA.

Elian Aljadeff-Abergel (2015), Karate Kid, Games and Activities for Introducing Karate to Early Elementary Students, Journal of Physical Education, Recreation & Dance

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

https://play.google.com/store/apps/details?id=aprenderkaratepasoapaso.cursokarate.exerciseskarateclasses

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://apps.apple.com/sa/app/karate-training-program/id741646906?l=ar

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ إجراءات التنفيذ[1]:

بعد تأكد المُعلم من استيفاء المتطلبات السابقة للخبرة، يعرض الوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، ثم يبدأ بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية كما يلي:

- أداء وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، مد الذراع الحرة للأمام في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- الآن.... هيّا قلدوني في رفع قبضة الذراع المدافعة بجانب الأذن المناظرة..... أداؤكم جيد.
- والآن.... هيّا قلدوني في مرجحة الذراع المدافعة من خارج الجسم إلى داخل الجسم في شكل شبه دائري لتستقر عند منتصف الجسم مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم المنافس خارج الجسم واستقرار قبضة اليد المدافعة بمحاذاة الكتف، وفي نفس الوقت يتم سحب قبضة اليد الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها..... أحسنتم... أداؤكم جيد.

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو – أوكي» ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)

- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو – أوكي».

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة)

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو – أوكي»، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو – أوكي"، 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.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة لمهارة الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو – أوكي"، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض المهارة، مؤكدًا على النقاط الفنية الحاسمة.
- الثناء على مساعدة الطالب لزملائه ودعم جهود التقدم في تعليم مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو – أوكي".
- قص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.
- المفاضلة بين البدائل الغذائية المعززة لأنماط الحياة الصحية والنشطة من خلال حوار موجه مع الطلاب.

مسيرة بطل ..... عرفهم عليها

منال عبد الله زيد الزيد

من مواليد مدينة الرياض 28 شوال 1409هـ ، بدأت ممارسة اللعبة في عمر الثامنة عشر، لرغبتها في الكاراتيه وحبها للرياضة ،حيث توجهت لنادي خاص، وشاركت في البطولات المحلية والخارجية. وتعتبر اللاعبة من أوائل اللاعبات اللاتي مثلن المملكة خارجيًا رسميًّا في الكاراتيه. ومن أبرز إنجازاتها:

- **برونزية الكاتا «فردي» بدورة الألعاب الرياضية العربية بالشارقة 2018م.**
- **برونزية الكاتا «جماعي» بدورة الألعاب الرياضية العربية بالشارقة 2018م.**
- **برونزية الكاتا «فردي» بدورة الألعاب الرياضية العربية بالشارقة 2020م.**
- **فضية الكاتا «جماعي» بدورة الألعاب الرياضية العربية بالشارقة 2020م.**





اللاعبة/ منال بنت عبد الله بن زيد الزيد

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للصد من الخارج للداخل «سوتو – أوكي» من الثبات

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
رفع قبضة الذراع المدافعة بجانب الأذن.					
مرجحة الذراع المدافعة من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند منتصف الجسم.					
تكون الزاوية ما بين العضد والساعد من(120 – 90) ^{o}					
دوران الساعد في نهاية الحركة لإبعاد هجوم المنافس عن الجسم.					
استقرار قبضة اليد المدافعة بمحاذاة الكتف.					
سحب قبضة اليد الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لمهارة الصّد من الخارج للداخل «سوتو – أوكي» من الثبات

ضع علامة (√) أو خطأ (×) أمام ترتيب تسلسل الصور من الناحية الفنية عند أداء الصّد من الخارج للداخل "سوتو – أوكي" من الثبات	الإجابة		تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	√	×	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
							

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو - أوكي" من الثبات

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تقديم المساعدة للزملاء ودعم جهود التقدم في تعليم مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو - أوكي».					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو - أوكي" من الثبات

السلوك الصحي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تقدير دور التغذية الصحية في تحسين الأداء أثناء مشاركته في أنشطة الوحدة.					

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو - أوكي» من الثبات

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أن يُنفذ الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو - أوكي» بطريقة صحيحة؟			
هل يستطيع وصف أداء مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «سوتو - أوكي»؟			
هل يقدم الطالب المساعدة لأفراد الأسرة ودعم جهودكم المشتركة؟			
هل يُقبل الطالب عل الوجبات الغذائية المناسبة لتعزيز صحته والمحافظة على لياقته البدنية؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "سوتو - أوكي" من الثبات

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	ترتيب الطالب	معيار التقدير				
							أ	ب	ج	د	
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

الوحدة السادسة:

المهارات الدفاعية من الثبات
(الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» من الثبات)



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مكونات الوحدة التعليمية السادسة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهـدف	المجـال
يُنفذ مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان – براي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ مراحل أداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان – براي» من الثبات.	المعرفي
يمتثل للتعليمات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة.	الانفعالي
يكتسب العادات القوامية السليمة أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	الصحي

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الاكتشاف الموجه والأمريّ بما يتناسب مع الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.	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: مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "جيدان – براي" من الثبات. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح لمهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "جيدان – براي" من الثبات وتسلسل مراحلها. • السلوك الانفعالي: الامتثال للتعليمات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة. • السلوك الصحي: اكتساب العادات القوامية السليمة أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "جيدان – براي" من الثبات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة السادسة:

خبرة: الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان- براي» من الثبات

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).

الأهداف:

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

الهـدف	المجـال
يُنفذ مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان – براي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان – براي» من الثبات. يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "جيدان – براي" من الثبات.	المعرفي
يمتثل لتعليمات المُعلم أثناء تنفيذ مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان – براي» من الثبات.	الانفعالي
يكتسب العادات القوامية السليمة أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لمهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "جيدان – براي" من الثبات متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "جيدان – براي" من الثبات.

أساليب التعليم المقترحة:

- الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب الأمريّ.

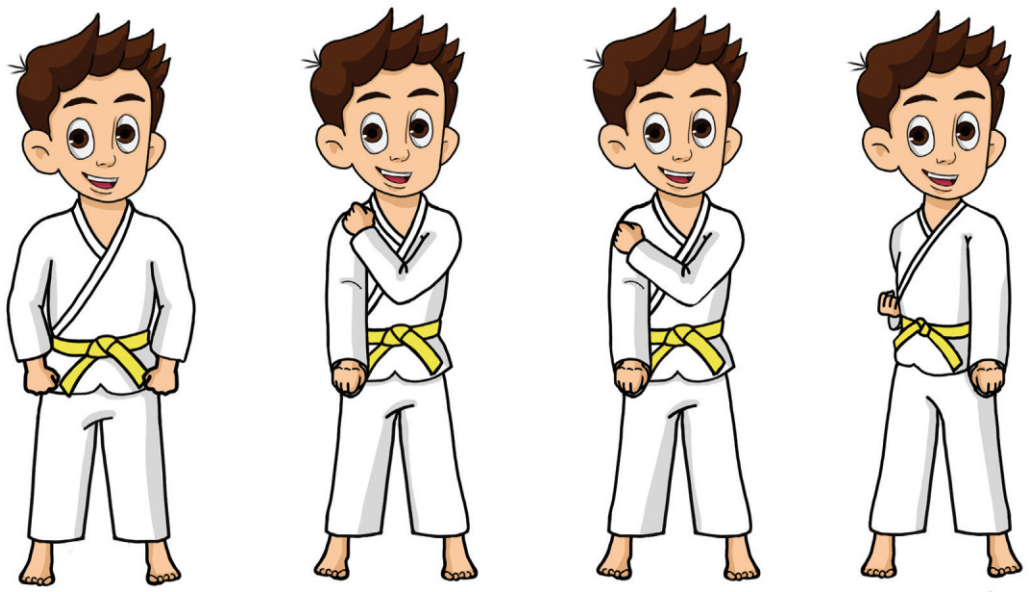
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

تُعد إحدى المهارات الدفاعية الهامة التي تنفذ ضد الهجوم الموجه إلى المنطقة السفلي من الجسم «جيدان»، وتعرف بمهارة «الصّدّ لأسفل»، وهي من المهارات الدفاعية التي تؤدى للدفاع ضد أي هجوم أسفل الحزام لإبعاده عن الجسم.

وتؤدى المهارة من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، حيثُ يقوم الطالب بمد الذراع الحرة للأمام ولأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض، ثم يقوم بما يلي:

- رفع قبضة اليد المدافعة بجانب الأذن فوق الكتف المقابل.
- مد الذراع المدافعة لأسفل لتصل أمام الرِّجْل.
- دوران الساعد في نهاية الحركة لإبعاد الهجوم عن الجسم.
- في نفس الوقت يتم سحب قبضة اليد الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.



✍ أهـم النقاط التعليمية:

- يأخذ الجسم الشكل الجانبي أثناء الدفاع.
- الصّدّ بالجزء الخارجي لعظم الساعد.
- الصّدّ من أعلى لأسفل في اتجاه قُطري.
- استقرار قبضة اليد المدافعة في نهاية الصّدّ أمام الرِّجْل المناظرة.
- المسافة بين قبضة اليد المدافعة والرِّجْل مسافة قبضة اليد.

✍ أهـم الأخطاء الشائعة:

- يأخذ الجسم الشكل الأمامي أثناء الصّدّ.
- عدم وصول الذراع المدافعة أمام الرِّجْل المناظرة.
- المسافة بين الذراع المدافعة والرِّجْل المناظرة أكبر أو أقل من قبضة اليد.
- ميل الجذع للأمام.

****لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان- براي»، يرجى زيارة الرابط التالي:**

https://www.youtube.com/watch?v=fDahkoiaz6M&t=208s

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الصّدّ من أعلى إلى أسفل "جيدان- براي" يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:**

Beasley, J. (2003). Mastering karate, 1st edition, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL, USA.

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

https://play.google.com/store/apps/details?id=aprenderkaratepasoapaso.cursokarate.exerciseskarateclasses

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://apps.apple.com/sa/app/karate-training-program/id741646906?l=ar

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ إجراءات التنفيذ[1]:

يقوم المُعلم بعرض الأداء على الطلاب باستخدام الوسيلة التعليمية المناسبة، ثم يبدأ بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من خلال طرح تساؤل على الطلاب:

من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟

- وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، مد الذراع الحرة للأمام في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- الآن.... هيّا قلدوني في رفع قبضة اليد المدافعة بجانب الأذن فوق الكتف المقابل..... أداؤكم جيد.
- والآن.... قلدوني في مد الذراع المدافعة لأسفل لتصل أمام الرِّجْل المناظرة مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم وفي نفس الوقت يتم سحب قبضة اليد الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها..... أحسنتم... أداؤكم جيد.

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان – براي» ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)

- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان – براي»

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة)

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان – براي»، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصّدّ من أعلى إلى أسفل "جيدان – براي"، 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.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة الفني الصحيح لمهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "جيدان – براي"، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض المهارة، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- قدم الثناء والشكر للطالب الذي يمتثل لتوجيهاتك أثناء تنفيذ المهارة وحث الآخرين على الاقتداء بسلوكه.
- شجع الطلاب على اتباع العادات القوامية السليمة والمحافظة على القوام الصحيح.

تقييم الخبرة التعليمية:

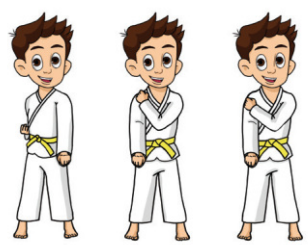
- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري بمهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان – براي» من الثبات

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
رفع قبضة اليد المدافعة بجانب الأذن فوق الكتف المقابل					
مد الذراع المدافعة لأسفل لتصل أمام الرِّجْل المناظرة					
دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم					
وفي نفس الوقت يتم سحب قبضة اليد الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للصد من أعلى إلى أسفل "جيدان – براي" من الثبات

ضع علامة (√) أو خطأ (×) أمام ترتيب تسلسل الصور من الناحية الفنية عند أداء الصّدّ من أعلى إلى أسفل "جيدان – براي" من الثبات	الإجابة		تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	√	×	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
							

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "جيدان - براي" من الثبات

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الامتثال لتعليمات المُعلم وتوجيهاته أثناء تنفيذ مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان - براي» من الثبات.					

السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان - براي» من الثبات

السلوك الصحي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
اكتساب العادات القوامية السليمة أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.					

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بمهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "جيدان - براي"

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب تنفيذ مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان - براي» من الثبات بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب التمييز بين الأداء الفني الصحيح والخاطئ مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «جيدان - براي»؟			
هل يمتثل 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 مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "جيدان – براي" من الثبات

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
-1											
-2											
-3											
-4											
-5											

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الوحدة السابعة:

تطبيقات الأداء في الكاراتيه
(تعزيز نواتج التعلم)



مكونات الوحدة التعليمية السابعة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهدف	المجال
يطبق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية.	المهاري
يَصفُ الجملة الحركية الاستعراضية والمهارات المكونة لها.	المعرفي
يشعُر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة.	الانفعالي
يُقدر أهمية التغذية الصحيَّة لتعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	الصحي

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
استخدام الأسلوب الأمريّ بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.	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 المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح أسئلة عن مكونات الجملة الحركية الاستعراضية. • السلوك الانفعالي: الشعور بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة. • السلوك الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحيَّة لتعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في جملة حركية استعراضية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة السابعة:

خبرة: الجملة الحركية الاستعراضية لمهارات الكاراتيه

المتطلبات السابقة للخبرة:

- جميع الخبرات التعليمية السابق تعليمها.

الأهداف:

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

الهدف	المجال
يطبق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية.	المهاري
يَصفُ الجملة حركية استعراضية والمهارات المكونة لها.	المعرفي
يشعُر بالحماس أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية.	الانفعالي
يُقدر أهمية التغذية الصحيَّة لتعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة.	الصحي

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) للجملة الحركية الاستعراضية.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة استعراضية بحيثُ تؤدى المهارة الهجومية لعدد «4» تكرارات، تليها مباشرة المهارة الدفاعية المناسبة لها لعدد «4» تكرارات وفق الشروط الفنية الصحيحة، على أن تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها؛ وذلك كما يلي:

1. تطبيق وقفة الانتباه (هيسكو - داتشي).
2. تطبيق التحية من أعلى (ري).
3. تطبيق وقفة الاستعداد (شيزن – تاي).
4. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (جودان - تسوكي) «4 تكرارت».
5. تطبيق الصّدّ من أسفل إلى أعلى في المستوى العلوي من الجسم (آجى - أوكي) «4 تكرارات».
6. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى الأوسط من الجسم (شودان – تسوكي) «4 تكرارات».
7. تطبيق الصّدّ من الخارج للداخل في المستوى الأوسط من الجسم (سوتو - أوكي) «4 تكرارات».
8. تطبيق الركلة الأمامية (ماي جيري) في المستوى الأوسط من الجسم «4 تكرارات».
9. تطبيق مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل في المستوى الأوسط من الجسم (جيدان - براي) «4 تكرارات».

✍ أهم النقاط التعليمية:

- يبدأ الطالب بأداء التحية (ري) يليها مباشرة وقفة الاستعداد (شيزن – تاي) قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية.
- يبدأ الطالب الجملة الحركية بأداء المهارة الهجومية أولًا، يليها مباشرة أداء المهارة الدفاعية المناسبة لها.
- يتم أداء المهارة الهجومية لعدد (4) تكرارات متتالية يليها مباشرة أداء المهارة الدفاعية المناسبة لها لعدد (4) تكرارات متتالية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

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

عناصر الجملة الحركية الاستعراضية	تكرارات المتابعة (الذراع/الرِّجْل اليُمنى)				تكرارات المتابعة (الذراع/الرِّجْل اليُسرى)				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
وقفة الانتباه (هيسكو - داتشي).									
التحية من أعلى (ري).									
وقفة الاستعداد (شيزن – تاي).									
اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - تسوكي).									
الصّدّ من أسفل إلى أعلى (آجى - أوكي).									
اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان -تسوكي).									
الصّدّ من الخارج للداخل (سوتو - أوكي).									
الركلة الأمامية (ماي – جيري).									
الصّدّ من أعلى إلى أسفل (جيدان - براي).									

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للجملة الحركية الاستعراضية في الكاراتيه **

أجب عن السؤال التالي: ***	الإجابة		تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	√	×	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
صف اثنتين من مكونات الجملة الحركية الاستعراضية؟							

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم

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

- **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية:

السلوك الانفعالي	عدد مرات المتابعة				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الشعور بالحماس أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية.					

- **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية:

السلوك الصحي	عدد مرات المتابعة				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تقدير أهمية التغذية الصحيَّة لتعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أداء الجملة الحركية الاستعراضية.					

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في الجملة الحركية الاستعراضية

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	ترتيب الطالب	معيار التقدير				
							أ	ب	ج	د	
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

وزارة التعليم
Ministry of Education
2023 - 1445

الفصل الثاني:

الوحدات التعليمية لرياضة الجودو



الوحدة الأولى:

مدخل في رياضة الجودو



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهدف	المجال
يرتدي الزيّ الرسمي (الجاكيت – البنطال – الحزام) بطريقة صحيحة. يُنفذ التحية من الوقوف (رى) في الجودو بطريقة صحيحة.	المهاري
يذكر الأصل التاريخي «المختصر» لرياضة الجودو. يَصفُ الزيّ الرسمي لرياضة الجودو. يذكر المصطلح الخاص بالبدلة والتحية باللغة اليابانية.	المعرفي
يَتعاون مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة. يعتز بالأبطال السعوديين المُبرزين في رياضة الجودو.	الانفعالي
يُحافظ على نظافة الزيّ الرسمي للجودو أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	الصحي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب الخبرات التعليمية في الوحدة	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: ارتداء الزيّ الرسمي، وأداء التحية من الوقوف في الجودو. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة عن وصف الأداء وطريقة تنفيذه. • السلوك الانفعالي: التَعاون مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة، والاعتّزاز بالأبطال السعوديين المُبرزين في الجودو • السلوك الصحي: المحافظة على نظافة الزيّ أثناء تنفيذ الخبرات التعليمية.	- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لارتداء الزيّ الرسمي، وأداء التحية من الوقوف في الجودو، الواردة في هذه الوحدة بطريقة صحيحة. - عرض مقاطع وصور مختارة لأبطال المملكة المُبرزين في رياضة الجودو

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- الزيّ الرسمي لرياضة الجودو.
- التحية من الوقوف في رياضة الجودو.

رياضة الجودو وأهميتها:

إن كلمة «جودو» تعني في اللغة اليابانية الطريق أو «الأسلوب اللين»، وتعتبر رياضة يابانية تقليدية، تطورت في فترة الثمانينات من القرن التاسع عشر الميلادي، وقد وضع قواعدها الفلسفية الدكتور «جيجورو كانو»، وأضاف إليها أساليب التربية البدنية والأخلاقية والفكرية.

وتمتاز رياضة الجودو بقواعد رياضية تستهدف السيطرة على المنافس دون إيذائه، من خلال الضغط على مفاصل الرقبة أو الذراع بهدف إضعاف المنافس والسيطرة عليه. ولا تقتصر رياضة الجودو على طرح المنافس أرضًا فقط، بل فيها العديد من فنون الكسر والخنق والتثبيت. وعلى الرغم من ذلك فإن أخلاقيات الجودو تمنع مثل هذه الحركات خارج البساط إلا في الضرورة القصوى للدفاع عن النفس. وقد تأسس الاتحاد السعودي للجودو في عام 1976م.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى:

الخبرة الأولى: ارتداء الزيّ الرسمي (جودوجي) في الجودو

الأهداف:

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

الهـدف	المجـال
يرتدي الزيّ الرسمي لرياضة الجودو بطريقة صحيحة.	المهاري
يَصفُ الزيّ الرسمي لرياضة الجودو (جودو-جي) وطريقة ارتداءه. يذكر المصطلح الخاص بالبدلة في الجودو باللغة اليابانية.	المعرفي
يَتعاون مع الزملاء في ارتداء الزيّ الرسمي للجودو. يعتز بالأبطال السعوديين المُبرزين في رياضة الجودو.	الانفعالي
يُحافظ على نظافة الزيّ الرسمي للجودو أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز (بروجكتور) لعرض أداء التحية من أعلى (ري).
- رسوم وصور لأداء التحية من أعلى (ري) في رياضة الجودو.

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

بعض المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
لاعب الجودو	JUDOKA	جودوكا
البدلة	JUDO JE	جودوجي
البنطلون	ZEBON	زيبون
الحزام	OPE	اوبى
صالة التدريب	DUJO	دوجو

مواصفات الأداء المطلوبة:



جاكيت البدلة:

يعرف زي الجودو «البدلة» بـ (جودو-جي)، تُصنع من القطن أو أي مادة مشابهة، ويرتدي كل لاعب لونًا مختلفًا، فيجوز أن يرتدي أحدهما اللون الأبيض والآخر اللون الأزرق، ويسمح للنساء أن يرتدين بلوزة بيضاء، قصيرة الأكمام وطويلة تحت البدلة، وعند لبس جاكيت البدلة يتم وضع الحافة اليُسرى فوق الحافة اليُمنى.

مواصفات الأداء:

- ارتداء الجاكيت بالطريقة الصحيحة، سواء بإدخال اليد اليُمنى أولًا أو اليد اليُسرى.
- وضع الحافة اليُسرى للجاكيت فوق الحافة اليُمنى. (للطالبات يجب ارتداء بلوزة بيضاء تحت الجاكيت).

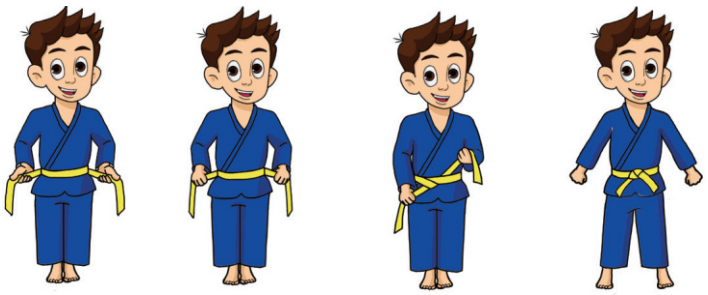
السروال (البنطال):

يصل إلى نهاية الساق، ويكون واسعًا ليسمح بحرية الحركة، ويربط برباط طويل يلف حول الوسط مرتان، ويربط حزام الوسط على الجاكيت وتحته السروال.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الحزام وطريقة ربطه:

يبلغ عرض الحزام حوالي 4-5 سم، ويصنع من مادة متينة غير قابلة للتمزق أو التقطع، ويمنع منعًا باتًا أن يتم فك حزام الجودو عن وسط الطالب أثناء المباراة، لذا يتم ربطه جيدًا وتثبيته قبل اللعب. ويتم ربط الحزام كما بالشكل المقابل:



مواصفات الأداء:

- يقسم الطالب الحزام إلى نصفين متساويين.
- يقوم بوضعه من نقطة المنتصف على منطقة السرة، ويتم لفه على الخصر مرتين.
- يقوم بتمرير الحافة اليُسرى للحزام من أسفل الحافة اليُمنى.
- يقوم برط الحافة اليُسرى باليُمنى مرة أخرى.

أهم النقاط التعليمية:

- الحافة اليُسرى للجاكيت تكون أعلى الحافة اليُمنى.
- ارتداء بلوزة بيضاء للطالبات تحت جاكيت البدلة.
- طول الحزام يكفي لفه مرتين حول الخصر.
- تمرير الحافة اليُسرى للحزام من أسفل الحافة اليُمنى.

أهم الأخطاء الشائعة:

- وضع الحافة اليُمنى للجاكيت فوق الحافة اليُسرى.
- ربط الحزام من منطقة أعلى منطقة الصدر وليس من منطقة السرة.
- مرور الحافة اليُمنى للحزام من أسفل الحافة اليُسرى.

** لمشاهدة مقطع فيديو عن ارتداء الزيّ الرسمي في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:

https://www.youtube.com/watch?v=XQHhDxi4-eg

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن ارتداء الزيّ الرسمي في الجودو يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

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

** التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play):

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajarteknikjudo.salwadeveloper

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appsfreeinc.judo.techniques

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajarteknikjudo.salwadeveloper

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appsfreeinc.judo.techniques

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ **إجراءات التنفيذ[1]:**

يبدأ المعلم في تنفيذ خبرة إرتداء الزيّ الرسمي في الجودو وذلك بعد مناقشة الطلاب في مفهوم رياضة الجودو ، وماذا تعني كلمة «جودو» وذلك من خلال طرح بعض الأسئلة على الطلاب للتأكد من التعرف على مفهوم رياضة الجودو مثل:

- ماذا تعني كلمة «جودو» ؟.....أنت .....نعم .....أسلوب المرونة ...أحسنت.
- هيّا أحدثكم قليلًا عن مفهوم رياضة الجودو ..... هي رياضة يابانية تشبه رياضة المصارعة ،وهي إحدى رياضات الدفاع عن النفس والتي نحتاج لتعلمها؛ لتعزيز نمط الحياه الصحية من جهة ، للإستفادة منها في حياتنا اليومية بشكل ضروري جهة أخرى. وهي عبارة عن نزال يتم بين فردين يُستخدم خلالها مهارات باليدين، ومهارات بالوسط وأخرى بالرجلين،لإسقاط المنافس أرضًا، واللاعب الذي يستطيع إسقاط منافسه على البساط باستخدام إحدى المهارات سالفة الذكر في مباراة مدتها 4 دقائق يعتبر فائزًا.

وهناك بعض الأبطال السعوديين المُبرزين في رياضة الجودو، أمثال «يحيى الزهراني» لاعب الجودو السعودي البطل وغيره، ولابد أن نعتز جميعًا ونقدر هؤلاء الأبطال .

- يبدأ المعلم في تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من خلال إتاحة الفرصة للطلاب لاكتشاف الخبرة التعليمية من خلال طرح بعض الأسئلة كما يلي:
- ما مكونات الزيّ الرسمي في الجودو؟ ..... نعم ..... أنت.... (الجاكيت – السروال – الحزام) ..... جيد

هيّا بنا نرتدي الزيّ بشكل صحيح:

- **أولًا السروال:** نرتدي السروال بالطريقة الطبيعية كما في حياتكم اليومية في حياتكم اليومية.
- **ثانيًا الجاكيت:** نرتدي الجاكيت بالطريقة العادية ثم نضع الحافة اليسرى فوق الحافة اليمنى.

(يعطي المعلم فترة قليلة للطلاب لارتداء الجاكيت) .....نعم .....أحسنتم.

- **ثالثًا الحزام:** الحزام كما ترون يبلغ عرضه حوالي 4-5 سم، ويمنع منعًا باتًا أن يتم فك الحزام عن وسطك أثناء المباراة، لذا يتم ربطه جيدًا وتثبيته قبل اللعب. ويتم تقسيم الحزام إلى نصفين متساويين، يتم وضعه من نقطة المنتصف على منطقة السرة، ويتم لفه على الخصر مرتين، ثم تمرر الحافة اليُسرى للحزام من أسفل الحافة اليُمنى، وتربط الحافة اليُسرى باليُمنى مرة أخرى.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على تعلم ارتداء الزيّ الرسمي للجودو، والطريقة الصحيحة لربط الحزام.
- وجه الطلاب إلى ارتداء الزيّ وربط حزام الجودو بالطريقة الصحيحة.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في الطريقة المُثلى لارتداء زي الجودو كاملًا، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض طريقة ارتداء الزيّ الرسمي للجودو.
- شارك الطلاب في ربط حزام البدلة بأفضل طريقة، والإشادة بالمتميزين منهم.
- اطلب من الطلاب نطق بعض مصطلحات الجودو التي سبق تعلمها باللغة اليابانية.
- قص على الطلاب مسيرة أحد الأبطال الوطنيين في الجودو.
- قدم الإشادة بالطلاب الذين يُحافظون على نظافة الزيّ الرسمي للجودو.
- قدم الثناء للطلاب الذين يُحافظون على نظافة الصالة الرياضية وسلامة مرافقها.

مسيرة بطل ..... عرفهم عليه

يحيى بن مفرح بن يحيى الزهراني

من مواليد مدينة الرياض7 ربيع ثاني 1404هـ بدأ اللعبة من مركز تدريب الجودو بالملز في الرياض، حيث بزغ نجمه وتم تسجيله بنادي الشباب. وقد حقق العديد من البطولات والإنجازات، منها:

- **حقق الميدالية الفضية في بطولة آسيا كأول إنجاز سعودي في الجودو عام 2000م.**





اللاعب/ يحيى بن مفرح بن يحيى الزهراني

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهــاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري لارتداء الزيّ الرسمي للجودو

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
ارتداء السروال بطريقة صحيحة.					
ارتداء الجاكيت بالطريقة الصحيحة سواء بإدخال اليد اليُمنى أولًا أو اليد اليُسرى.					
وضع الحافة اليُسرى للجاكيت فوق الحافة اليُمنى.					
يقسم الطالب الحزام إلى نصفين متساويين.					
يقوم بوضعه من نقطة المنتصف على منطقة السرة، ويتم لفه على منطقة الوسط مرتين.					
تمرر الحافة اليُسرى للحزام من أسفل الحافة اليُمنى.					
تربط الحافة اليُسرى باليُمنى مرة أخرى.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لارتداء الزيّ الرسمي للجودو **

أجب عن الأسئلة الآتية: ***	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
اذكر مكونات الزيّ الرسمي لرياضة الجودو؟					
ماذا يعني مصطلح (البدلة – الجاكيت) باللغة اليابانية؟					

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

- **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بارتداء الزيّ الرسمي للجودو

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
التَعاون مع الزملاء في ارتداء الزيّ الرسمي للجودو.					
الاعتّزاز بالأبطال السعوديين المُبرزين في رياضة الجودو.					

- **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بارتداء الزيّ الرسمي للجودو

السلوك الصحي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الحرص على نظافة الزيّ الرسمي للجودو من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.					

- **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بارتداء الزيّ الرسمي في الجودو

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب ارتداء الزيّ وربط حزام الجودو بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب وصف مكونات الزيّ الرسمي للجودو؟			
هل يمكن للطالب نطق بعض مصطلحات الجودو باللغة اليابانية؟			
هل يبدي الطالب المزيد من التَعاون مع الزملاء أو أفراد الأسرة؟			
هل يحرص الطالب على نظافة الملبس ومكان تواجده؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في ارتداء الزيّ الرسمي في الجودو

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة						ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	ترتيب الطالب	معيار التقدير					
							أ	ب	ج	د		
-1												
-2												
-3												
-4												
-5												

الخبرة الثانية: التحية في رياضة الجودو (رى)

المتطلبات السابقة للخبرة:

ارتداء الزيّ الرسمي للجودو.

الأهداف:

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

الهدف	المجال
يؤدي التحية من الوقوف (رى) في الجودو بالطريقة الصحيحة.	المهاري
يذكر الأخطاء الشائعة عند أداء التحية من الوقوف (رى). يذكر المصطلح الخاص بالتحية من الوقوف (رى) باللغة اليابانية. يَصفُ الطريقة الصحيحة لأداء التحية من الوقوف (رى).	المعرفي
يَتعاون مع الزملاء في تنفيذ التحية من الوقوف (رى). يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في رياضة الجودو.	الانفعالي
يُحافظ على نظافة الزيّ الرسمي للجودو أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) ، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض التحية من أعلى (ري) في الجودو.
- رسوم وصور لأداء التحية من أعلى (ري) في الجودو.

التحية في قانون الجودو

في بداية المباراة قبل أن يقف اللاعبان على ساحة اللعب يؤدي كل منهما تحية الجودو، وتكون التحية عن طريق ضم الأرجل وتشكيل الأقدام على شكل الرقم V، ووضع اليدين على جانبي الجسم ثم الميل قليلاً للأمام. يقف كل لاعب في موقعه ويحيي الطرف الآخر المشارك معه في اللعبة بحيث يبعد كل منهما عن الآخر مسافة مقدارها مترين. يحيي اللاعبان بعضهما البعض، والحكم، وبعد انتهاء المباراة كما يمكن إلقاء التحية للجمهور.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

✍ المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
ابدأ اللعب	HAJIME	هاجمي
قف	MATEE	ماتيه
التحية من الوقوف	THCHI RAI	تاتشى رى
التحية من الجلوس	THE RAI	زا رى

**** يُقتصر تعليم الطلاب التحية من الوقوف (رى) فقط، حيث أن التحية من الجلوس (زارى) لا تتفق مع القيم الإسلامية والاجتماعية.**

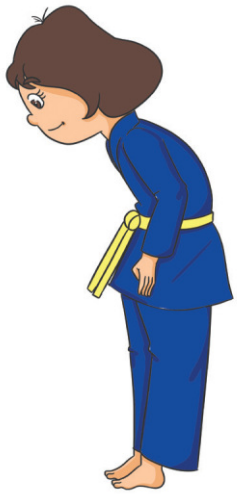
✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

تعتبر التحية من الوسائل التربوية في الجودو، كما تعد من عادات الاحترام بالنسبة للشخص نفسه أو احترام الأخرين سواءً المُعلم أو الزميل، كما تؤدى قبل الدخول للبساط وبعد الخروج منه. وتنفذ التحية من وضع الوقوف وتعرف باسم (رى RAI).

وفي وضع وقوف الطالبان بمواجهة بعضهما البعض، يتم الأداء على النحو التالي:

- يكون الجسم على استقامة واحدة مع الرأس.
- تركيز النظر للأمام.
- الحفاظ على الذراعين بجانب الجسم.
- تكون القدمان والكعبان مضمومتين، والمشطان متباعدان على شكل (V).
- يبدأ اللاعبان في الميل لأداء التحية ببطء للأمام ولأسفل بزاوية قدرها (45°) مع الطرف السفلي.
- تتحرك اليدان من جانب الجسم إلى الأمام سحبًا على الركبتين.
- تكون المسافة بين الزميلين (12) قدمًا تقريبًا، أو بعرض مرتبتين من البساط.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446



أهم النقاط التعليمية:

- الحفاظ على القدمين والكعبين متلاصقين، والمشطين متباعدين على شكل (V).
- الحفاظ على استقامة الجسم مع الرأس، والنظر للأمام.
- الميل بالجذع للأمام بزاوية (45^{O}).
- تحريك اليدين من جانب الجسم إلى الأمام سحبًا على الفخذين أثناء الميل للأمام.

أهــم الأخطــاء الشائعة:

- الوقوف والقدمان متباعدتان بقدر اتساع الحوض.
- الميل للأمام بالرأس وحدها دون الجذع.
- المبالغة في الميل لأسفل.
- عدم تحريك اليدين أثناء أداء التحية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

** لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء التحية من الوقوف (ري) في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:

https://www.youtube.com/watch?v=2QJyL_nzaiA

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن أداء التحية من الوقوف (رى) في الجودو يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

IJF (2018) Teaching judo in schools, https://78884ca60822a34fb0e6082-b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/201906//IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A41561023115-15-.pdf

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajarteknikjudo.salwadeveloper

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appsfreeinc.judo.techniques

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

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

✍ **إجراءات التنفيذ[1]:**

يبدأ المعلم في تنفيذ خبرة التحية من الوقوف، وذلك بعد التأكد من تعلم الطلاب إرتداء الزيّ الرسمي بطريقة صحيحة، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق قيام أحد الطلاب المتميزين بإرتداء الزيّ الرسمي أمام الطلاب بطريقة صحيحة، ومن ثم لفت نظرهم لارتداء الزيّ بأنفسهم، ثم يقوم المُعلم بأداء التحية من الوقوف أمام الطلاب، وذلك من وضع الوقوف الطبيعي والقدمان متجاورتان، والذراعان في وضعهما الطبيعي بجانب الجسم. ثم يقوم المُعلم بالميل بجذعه للأمام قليلًا مع سحب اليدين على الركبتين أثناء الميل أمامًا.

✍ **يقوم المُعلم بإتاحة الفرصة للطلاب لاكتشاف الخبرة التعليمية من خلال طرح بعض الأسئلة كما يلي:**

- ما مكونات الزيّ الرسمي في الجودو؟ ..... نعم ..... أنت.... (الجاكيت – السروال – الحزام) ..... جيد.
- كيف يتم ارتداء جاكيت البدلة؟ .....نعم ..... أنت.....جيد.
- من يستطيع ربط حزام البدلة بطريقة صحيحة؟
- ماذا يسمى هذا الوضع؟ (يقف المُعلم في وضع الوقوف والقدمين متجاورتين) .....نعم .....أنت .....جيد.
- الآن يقف كل واحد منكم في مسافة بعيدة عن الآخر، وذلك من خلال رفع الذراعين جانبًا.
- هيّا نؤدي جميعًا الوقوف والقدمان متجاورتان، والذراعان بجانب الجسم.

  (يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء الوقوف الصحيح ويلاحظ الأداء ويوجه الطالب)

  أنت .....نعم .....الكعبين متلاصقين .....جيد.
- الذراعان بجانب الجسم على استقامتهما .....أنت .....جيد.

يقوم المُعلم من الوقوف والقدمين متجاورتين، والذراعين بجانب الجسم بالميل للأمام قليلًا، ثم يسحب اليدين على الركبتين أثناء الميل للأمام، ثم يعود مرة أخرى برفع الجذع لأعلى ووضع الذراعين بجانب الجسم) .... والآن عليكم أن تخبروني هل نميل بالجذع لأسفل حتى نصل إلى وضع الميل أم ماذا؟

- نعم .....أنت .....لا .....جيد هل تستطيع أداء التحية أمام زملائك؟ ..... جيد .....قم بتحريك يديك على ركبتيك أثناء الميل للأمام .....جيد.
- هيّا نؤدي جميعًا التحية من الوقوف في وقت واحد.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

- ما المقصود بكلمة (ريه) ..... أنت ..... نعم ..... التحية .....جيد.
- عند سماع كلمة (ريه) قم بأداء التحية بالشكل الصحيح.

يعطي المُعلم فترة زمنية ..... ريه .....يقوم الطلاب بأداء التحية ..... يقوم المُعلم بالمرور على الطلاب أثناء التنفيذ .....أنت نعم .....القدمان متجاورتان .....جيد .....، أنت .....نعم وجه نظرك إلى الأمام .....جيد .....، أنت ..... حرك الذراعين على الركبتين أثناء الميل للأمام .....جيد .....، أنت .....الميل للأمام قليلًا .....جيد.

- ما أهم النقاط التي يجب أن نراعيها حتى نستطيع أداء التحية بطريقة صحيحة؟

(يشجع المُعلم الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعوها حتى يتمكنوا من أداء التحية بشكل صحيح) .... أحسنتم.

- ماذا ينبغي عليكم عمله بعد الانتهاء من أداء النشاط؟ غسل أيدينا ووجوهنا ..... ولماذا؟ ... حتى نكون نظيفين ..... أحسنتم، هيّا لنذهب معًا لنغسل أيدينا ووجوهنا، ونعود إلى حجرة الصف.

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء التحية من الوقوف (رى)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء وقفة الاستعداد، 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 الطريقة المُثلى لأداء التحية من الوقوف (رى)، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض التحية الجودو من الوقوف (رى).
- شارك الطلاب التحية من الوقوف (رى)، والإشادة بالمتميزين منهم.
- اطرح على الطلاب بعض الأسئلة حول نطق بعض مصطلحات الجودو باللغة اليابانية.
- قُص على الطلاب مسيرة أحد الأبطال الوطنيين في الجودو.
- قدم الثناء للطلاب الذين يُحافظون على نظافة الصالة الرياضية وسلامة مرافقها.

أنشطـة إضافيـة:

يمكن للمعلم أن يُنظم أنشطة ومسابقات وألعاب ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس أو أي لعبة يراها المُعلم تساعد في تعزيز ما تم في الخبرة، وقد تكون ألعابًا فرديةً أو زوجيةً أو جماعيةً.

مسيرة بطل ..... عرفهم عليه

عيسى بن حسن بن علي مجرشي

من مواليد مدينة مكة المكرمة في 13 ذو القعدة 1406هـ بدأ اللعبة في سن الرابعة عشر بنادي حراء، ثم انتقل إلى نادي الوحدة، ومن أبرز إنجازاته:

- **برونزية بطولة كأس العالم 2011م بليفربول كأول برونزية سعودية عالمية في الجودو.**
- **مثّل المملكة العربية السعودية في دورة الألعاب الأولمبية بلندن 2012م.**





اللاعب/ عيسى بن حسن بن علي مجرشي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة أداء التحية من الوقوف (ري) في الجودو

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
يقف الطالب والجسم والذراعين على استقامة واحدة مع الرأس.					
تكون الذراعان بجانب الجسم، والنظر للأمام.					
تكون القدمان والكعبان مضمومتان، والمشطان متباعدان على شكل (V).					
الميل لأداء التحية ببطء للأمام ولأسفل بزاوية قدرها (45 °) مع النصف السفلي.					
تحريك اليدين من جانب الجسم إلى الأمام على الركبتين.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لأداء التحية من الوقوف (ري) في الجودو**

ضع علامة (√) أو علامة (×) أمام العبارة التالية: ***	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
اذكر طريقة تنفيذ التحية من الوقوف(رى) في الجودو؟					
ماذا تعنى كلمة (التحية من الوقوف) باللغة اليابانية؟					
في أي عام تأسس الاتحاد السعودي للجودو؟					

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم

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

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء التحية من الوقوف (ري) في الجودو

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
التَعاون مع الزملاء عند تنفيذ التحية من الوقوف (رى).					
تقدير الأبطال السعوديين المُبرزين في الجودو من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء التحية من الوقوف (ري) في الجودو

السلوك الصحي	المتابعة				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
المحافظة على نظافة الزيّ الرسمي أثناء المشاركة في أنشطة خبرات الوحدة.					

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء التحية من الوقوف (رى) في الجودو

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء التحية من الوقوف (رى) بطريقة صحيحة إذا طُلب منه ذلك؟			
هل يمكن للطالب التمييز بين الأداء الفني الصحيح والخاطئ لأداء التحية من الوقوف (رى)؟			
هل يُبدي الطالب المزيد من التَعاون منذ مشاركته في أنشطة تعليم التحية في الجودو؟			
هل يحرص الطالب على نظافة الملبس منذ مشاركته في أنشطة تعليم التحية في الجودو؟			

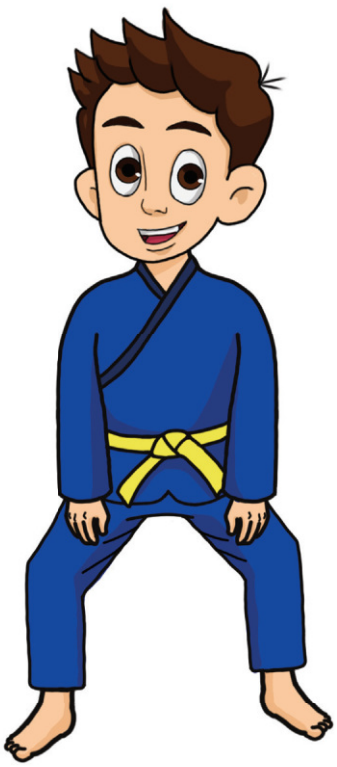
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء التحية من الوقوف(رى) في الجودو

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	ترتيب الطالب	معيار التقدير				
							أ	ب	ج	د	
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

الوحدة الثانية:

الوقفات الهجومية في الجودو



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهـدف	المجـال
يُنفذ الوقفة الهجومية اليُمنى بطريقة صحيحة. يُنفذ الوقفة الهجومية اليُسرى بالطريقة الصحيحة.	المهاري
يتعرف على التقسيم الفني للوقفات في رياضة الجودو. يذكر بعض المصطلحات الخاصة بالوقفات في الجودو باللغة اليابانية.	المعرفي
يشعُر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة.	الانفعالي
يُقدر أهمية التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	الصحي

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.	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: • الجانب المهاري: الوقفة الهجومية اليمنى، الوقفة الهجومية اليسرى. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح بعض الأسئلة حول التقسيم الفني للوقفات ونطق بعض المصطلحات باللغة اليابانية. • السلوك الانفعالي: الشعور بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة. • السلوك الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء لمهارة الوقفة الهجومية اليمنى والوقفة الهجومية اليسرى.

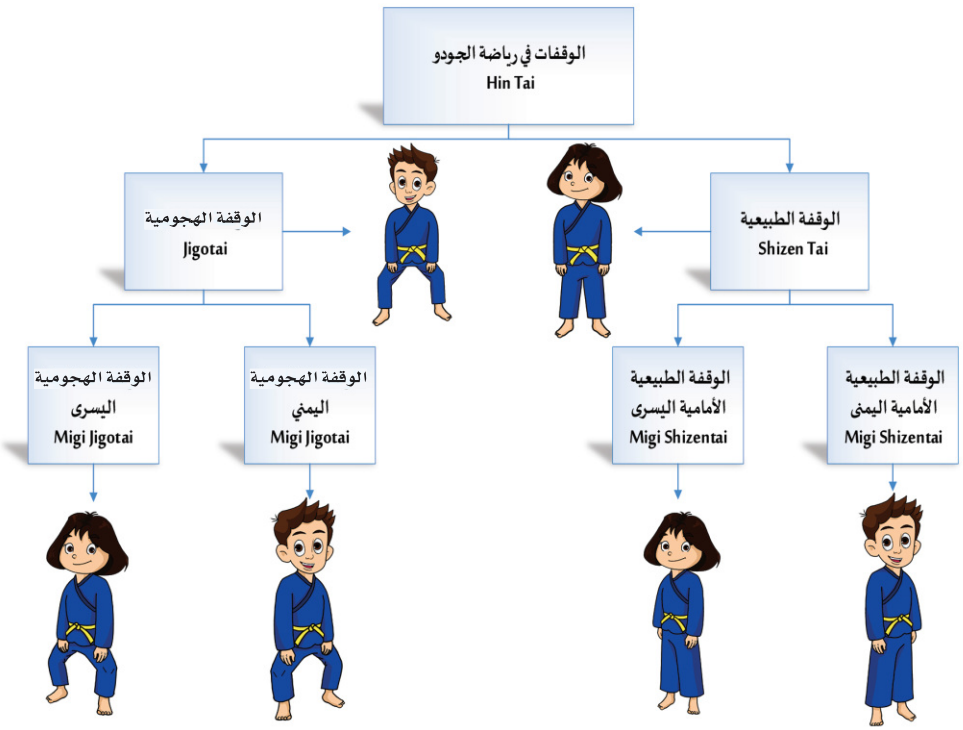
✍ **تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:**

- الوقفة الهجومية اليُمنى-واليسرى في الجودو.

✍ **التصنيف الفني للوقفات في الجودو:**

تعتبر الوقفات في الجودو من النواحي الفنية الهامة في اللعبة، وتختلف بحسب أوضاع الهجوم والدفاع، ويتم من خلالها تشكيل الوقفة، وبدون أن يؤدي الطالب الوقفات الصحيحة لا يمكنه الاستمرار والتقدم في التعلم بصورة مُرضية. وأهم وقفتين أساسيتين لفنون الرمي من أعلى هما: الوقفة الطبيعية (شيزن تاي)، والوقفة الهجومية (جيجوتاي)، وكلاهما تؤديان من الوضع الأيمن (ميجي) والوضع الأيسر (هيداري).

✍ **وتصنف الوقفات في رياضة الجودو كما بالشكل التالي:**



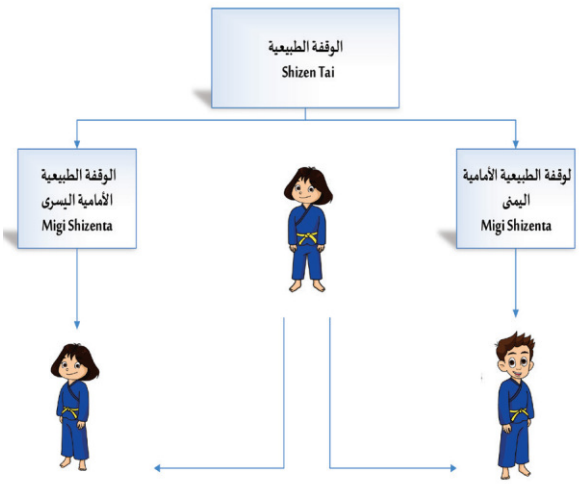
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

خبرة: الوقفات الهجومية (شيزن تاي) في الجودو

المتطلبات السابقة للخبرة:

- ارتداء الزيّ الرسمي.
- أداء التحية من الوقوف.



الأهداف:

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

الهدف	المجال
يُؤدي الوقفة الهجومية اليُمنى بالطريقة الصحيحة. يُؤدي الوقفة الهجومية اليُسرى بالطريقة الصحيحة.	المهاري
يَصفُ الأداء الفني الصحيح لأداء الوقفة الهجومية. يذكر المصطلح الخاص بالوقفة الهجومية في الجودو باللغة اليابانية.	المعرفي
يشعُر بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الخبرة.	الانفعالي
يُقدر أهمية التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	الصحي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة المزودة ببساط الدفاع عن النفس المناسب للخبرة التعليمية.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس، أو أربعة أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها.
- بدلة الجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لأداء الوقفات الهجومية في الجودو.
- رسوم وصور لطريقة أداء الوقفات الهجومية في الجودو.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ.
- الاكتشاف الموجه.

المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
الوقفة الهجومية	SHIZEN TAI	شيزن تاي
يمنى	MEGI	ميجي
يُسرى	HEDERI	هيداري

إجراءات الخبرة التعليمية:

إن الوقفة الطبيعية الهجومية في الجودو تشبه الوقفة المعتادة، بحيثُ يكون الجسم على استقامته، والمسافة بين القدمين بقدر اتساع الحوض، مع انثناء خفيف في الركبتين غير ملحوظ نظرًا لاتساع سروال (بنطال) الجودو ليمنح الراحة للطالب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ وهناك نوعان للوقفات الهجومية في الجودو، كما يلي:

1. الوقفة الهجومية اليُمنى:



✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

- من وضع الوقوف الطبيعي يتم الخطو بالقدم اليُمنى للأمام، مع مراعاة أن يكون كعب القدم الأمامية على خط مـستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبًا.
- تكون الذراعان بجانب الجسم على استقامة واحدة مع الجسم والرأس.
- تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض، للمحافظة على توازن الجسم أثناء الوقوف على البساط. (انظر الشكل المقابل)

2. الوقفة الهجومية اليُسرى:



✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

- من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) يتم الخطو بالقدم اليُسرى للأمام، مع مراعاة أن يكون كعب القدم الأمامية على خط مـستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبًا.
- تكون الذراعان بجانب الجسم على استقامة واحدة مع الجسم والرأس.
- تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض، للمحافظة على توازن الجسم أثناء الوقوف على البساط. (انظر الشكل المقابل)

✍ مزايـا الوقفـة الهجومية:

- يسهل من خلالها التحرك في اتجاهات مختلفة.
- يُمكن للطالب الاستمرار في الوقفة لفترة طويلة نسبيًا.
- يكون التعب الناشئ عن هذه الوقفة بسيط.
- تُعد أكثر الوقفات فعالية في تطبيق فنون اللعب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ أهم النقاط التعليمية:

- يكون التحرك بالزحف وليّس بنقل القدم.
- يكون الجسم على استقامة واحدة مع الرأس، والنظر للأمام.
- الحفاظ على انثناء خفيف في الركبتين.
- الحفاظ على القدمين مفتوحتين باتساع الحوض لتحقيق التوازن على البساط.

✍ أهم الاخطاء الشائعة:

- الخطو للأمام أو الخلف بنقل القدم وليّس بالزحف.
- الوقوف والقدمان مضمومتان.
- ميل الجذع للأمام أو للخلف أثناء التحرك.

****لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء الوقفات الهجومية (شيزن تاي) في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:**

https://www.youtube.com/watch?v=7d684Rwq9n4

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الوقفات الهجومية (شيزن تاي) في الجودو يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:**

IJF (2018) Teaching judo in schools, https://78884ca60822a34fb0e6082-b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/201906//IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A41561023115-15-.pdf

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajarteknikjudo.salwadeveloper

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appsfreeinc.judo.techniques

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ **إجراءات التنفيذ[1]:**

يطلب المُعلم من الطلاب وقوف كل منهم بمساحة مناسبة لا تقل عن مترين تقريبًا. وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توافر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو (ارتداء الزيّ الرسمي وأداء التحية)، وذلك بتوجيه الطلاب لارتداء الزيّ الرسمي بطريقة صحيحة، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مكونات الزيّ في الجودو، ويطلب منهم أداء التحية من الوقوف بطريقة صحيحة أيضًا، وقد يلفت نظرهم إلى ضرورة انطباق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم للتحية.

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

- هل بالإمكان أن يؤدي كل منكم الوقفة الهجومية على البساط بطريقته الخاصة؟

(يعطي المُعلم فترة زمنية كافية لعدة دقائق حتى يتمكن كل طالب من تنفيذ الوقفة الهجومية على البساط بطريقته الخاصة، ويلاحظ الأداء، ويوجه بعض العبارات التشجيَعيّة لهم)، ثم يعطي (إشارة للتوقف).

✍ **الآن يقوم المُعلم بإعطاء بعض الأوامر للطلاب للوصول للوضع الصحيح للوقفة الهجومية، مثل:**

- نفذ الوقوف الطبيعي والقدمين متباعدتين (تشبه الوقوف المعتاد للإنسان) .....أنت ..... جيد.
- اجعل القدمين باتساع الحوض للجسم.....أنت .....جيد.
- اثني الركبتين قليلًا .....أنت .....جيد.
- أُخْطُ للأمام خطوة زحفًا بالقدم اليُمنى (لتنفيذ الوقفة الهجومية اليمنى) .....أنت ...جيد.
- اسحب القدم اليُمنى للخلف مرة أخرى وارجع للوقفة الهجومية .....أنت ..... جيد.
- أُخْطُ للأمام خطوة وذلك بالزحف بالقدم اليُسرى (لتنفيذ الوقفة الهجومية اليُسرى) .....أنت ...جيد.
- اسحب القدم اليُسرى للخلف مرة أخرى والرجوع للوقفة الهجومية .....أنت ..... جيد.
- أنت .... قم بتنفيذ الوقفة الهجومية اليُمنى .....جيد.
- أنت ..... قم بتنفيذ الوقفة الهجومية اليُسرى .....جيد.
- ما الاتجاهات التي تحركتم إليها؟ (يؤكد المُعلم على الاتجاه الأمامي).
- أي قدم استخدمتموها للتحرك؟ (يؤكد على استخدام القدمين اليمنى واليُسرى).
- أين يكون توجيه النظر أثناء التحرك على البساط؟ أنت .... للأمام .....جيد.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب أداء الوقفة الهجومية اليُمنى واليُسرى بشكل سريع.
- اطلب من الطلاب أداء الوقفة الهجومية اليُمنى واليُسرى في اتجاهات مختلفة.
- اطلب من الطلاب أداء الوقفة الهجومية اليُمنى واليُسرى وهم مغمضي العينين.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

✍ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح للوقفة الهجومية اليُمنى واليُسرى من الثبات، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الوقفة الهجومية اليُمنى واليُسرى من الثبات، مع التأكيد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقفَ يمكن من خلالها للطلاب الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق الوقفات الهجومية اليُمنى واليُسرى.
- هيّء نقاشًا تفاعليًا مع الطلاب حول دور التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني.

✍ أنشطة إضافية تعزز تعلم الوقفات الهجومية:

يمكن للمُعلم أن ينظم أنشطة ومسابقات وألعاب ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس، أو أي لعبة يراها المُعلم تساعد على تعزيز ما تم في الخبرة، وقد تكون ألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من الزملاء.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للوقفة الهجومية اليُمنى – اليُسرى في الجودو

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
• الوقفة الهجومية اليُمنى: أخذ خطوة بالقدم اليُمنى للأمام من وضع الوقوف الطبيعي.					
وضع كعب القدم الأمامية على خط مـستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبًا.					
الذراعان بجانب الجسم على استقامة واحدة مع الجسم والرأس.					
المسافة بين القدمين باتساع الحوض للمحافظة على توازن الجسم أثناء الوقوف.					
• الوقفة الهجومية اليُسرى: أخذ خطوة بالقدم اليُسرى للأمام من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي).					
وضع كعب القدم الأمامية على خط مـستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبًا.					
الذراعان بجانب الجسم على استقامة واحدة مع الجسم والرأس.					
المسافة بين القدمين باتساع الحوض للمحافظة على توازن الجسم أثناء الوقوف.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للوقفة الهجومية اليُمنى – اليُسرى في الجودو **

ضع علامة (√) أو علامة (×) أمام العبارة التالية: ***	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
اذكر أنواع الوقفات الهجومية في الجودو؟					
ما الفرق بين الوقفة الهجومية اليُمنى والوقفة الهجومية اليُسرى؟					
اذكر المصطلح الخاص بالوقفة الهجومية في الجودو باللغة اليابانية؟					

** المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الوقفة الهجومية اليُمنى – اليُسرى في الجودو

السلوك	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الشعور بالحماس والإثارة أثناء تنفيذ الوقفة الهجومية اليُمنى – اليُسرى في الجودو					

السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الوقفة الهجومية اليُمنى – اليُسرى في الجودو

السلوك	المتابعة				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تقدير أهمية التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة.					

متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء الوقفة الهجومية اليُمنى – اليُسرى في الجودو

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء الوقفات الهجومية في الجودو بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب وصف الأداء الصحيح للوقفات الهجومية في الجودو؟			
هل ازداد شعور الطالب بالحماس منذ تعليم الوقفات الهجومية في الجودو؟			
هل يهتم الطالب بدور التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني؟			

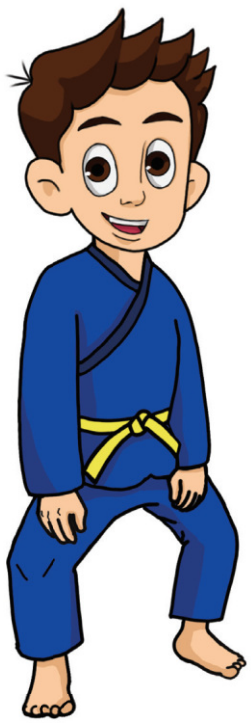
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في الوقفة الهجومية اليُمنى – اليُسرى في الجودو

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	ترتيب الطالب	معيار التقدير				
							أ	ب	ج	د	
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

الوحدة الثالثة:

الوقفات الدفاعية في الجودو



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهـــدف	المجـــال
يُنفذ الوقفة الدفاعية اليمنى بطريقة صحيحة. يُنفذ الوقفة الدفاعية اليُسرى بالطريقة الصحيحة.	المهاري
يَصفُ الأداء الفني للوقفات الدفاعية في رياضة الجودو.	المعرفي
يُشارك بإيجابية مع الزملاء في تنفيذ الخبرة التعليمية.	الانفعالي
يُقدر أهمية التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	الصحي

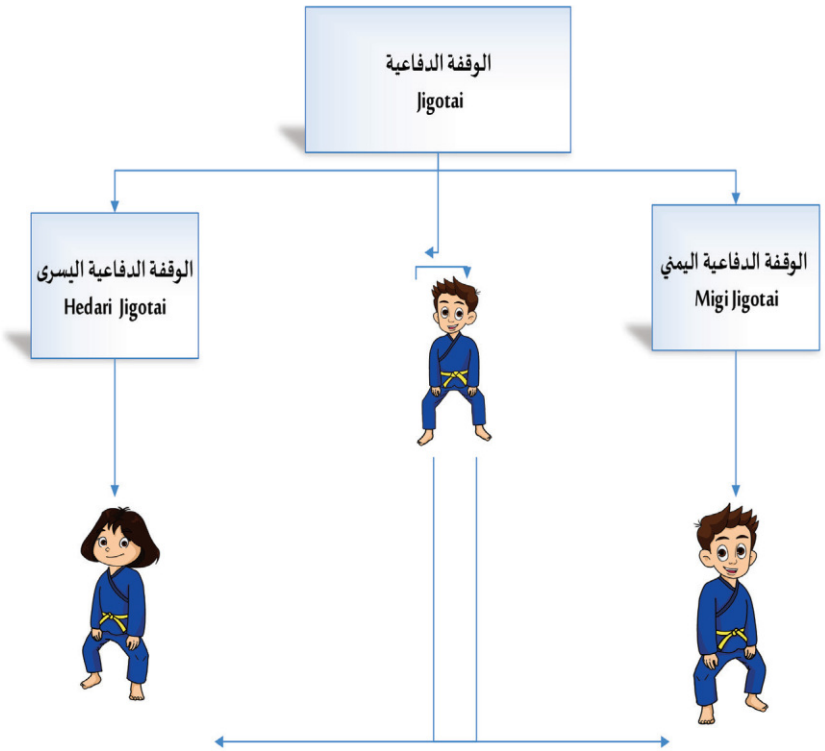
أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.	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: • الجانب المهاري: الوقفة الدفاعية اليمنى، الوقفة الدفاعية اليسرى. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح بعض الأسئلة حول التقسيم الفني للوقفات الدفاعية اليمنى واليسرى ونطق بعض المصطلحات باللغة اليابانية. • السلوك الانفعالي: الشعور بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة. • السلوك الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.	- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء لمهارة الوقفة الدفاعية اليمنى والوقفة الهجومية اليسرى.

✍ **تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:**

- الوقفة الدفاعية اليُمنى-واليسرى في الجودو.

✍ **التقسيم الفني للوقفات الدفاعية:**



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة:

خبرة: الوقفات الدفاعية في الجودو

المتطلبات السابقة للخبرة:

- أداء الوقفة الهجومية اليُمنى – اليُسرى.

الأهداف:

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

الهدف	المجال
يؤدي الوقفة الدفاعية اليُمنى بالطريقة الصحيحة. يؤدي الوقفة الدفاعية اليُسرى بالطريقة الصحيحة.	المهاري
يعرف المصطلحات الخاصة بالوقفة الدفاعية اليُمنى واليُسرى باللغة اليابانية.	المعرفي
يُشارك بإيجابية مع الزملاء في أداء الوقفة الدفاعية اليُمنى واليسرى.	الانفعالي
تقدير أهمية التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- قرص مدمج (CD)أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية: لكيفية أداء الوقفات الدفاعية في الجودو.
- رسوم وصور لكيفية أداء الوقفات الدفاعية في الجودو.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ.
- الاكتشاف الموجه.

المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
الوقفة الدفاعية	JIGO – TAI	جيجو تاي
الوقفة الدفاعية اليُمنى	MEGI- JIGO- TAI	ميجي جيجو تاي
الوقفة الدفاعية اليُسرى	HEDARI- JIGO-TAI	هيداري جيجو تاي

إجراءات الخبرة التعليمية:

طريقة تنفيذ الوقفة الدفاعية في الجودو:



تشبه الوقفة الطبيعية الأمامية اليُمنى في الجودو، بحيثُ يكون الجسم على استقامته، والمسافة بين القدمين باتساع الحوض، مع انثناء بسيط في الركبتين.

وهناك نوعان للوقفة الدفاعية:

أ- الوقفة الدفاعية اليُمنى

مواصفات الأداء المطلوبة:



- من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي).
- يتم أخذ خطوة بالقدم اليُمنى للأمام.
- انثناء الركبتين بقدر أكبر وملحوظ مع اتساع القدمين.
- يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبًا كما في الشكل المقابل.

ب- الوقفة الدفاعية اليُسرى:

مواصفات الأداء المطلوبة:

- هو نفس أسلوب وطريقة الوقفة الدفاعية اليُمنى، ولكن مع تقدم القدم اليُسرى عن اليُمنى قليلًا، كما في الشكل المقابل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أهم النقاط التعليمية:

- المسافة بين القدمين باتساع الحوض (لتحقيق التوازن).
- انثناء الركبتين قليلًا، مع استقامة الجذع مع الرأس والذراعين.

أهم الاخطاء الشائعة:

- اتساع المسافة بين القدمين بقدر أكبر من المطلوب.
- الوقوف الطبيعي وعدم ثني الركبتين.
- ميل الجذع للأمام.

****لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء الوقفات الدفاعية (جيجو تاي) في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:**

https://www.youtube.com/watch?v=7d684Rwq9n4

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الدفاعية (جيجو تاي) في الجودو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:**

IJF (2018) Teaching judo in schools, https://78884ca60822a34fb0e6082-b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/201906//IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A41561023115-15-.pdf

Judo Canada Federation (2011), Learning to Train, Judo for children aged 912-11 & 10-., https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/201105//Judo_U13_EN.pdf

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajarteknikjudo.salwadeveloper

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appsfreeinc.judo.techniques

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

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

✍ إجراءات التنفيذ[1]:

يطلب المُعلم من الطلاب الوقوف في مساحة مناسبة، بحيثُ يبعد كل طالب عن الآخر مسافة لا تقل عن مترين. وقبل الشروع في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد المُعلم من توافر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو (أداء الوقفة الهجومية اليُمنى – اليُسرى)، وذلك بأن يطلب من الطلاب تنفيذ الوقفة الهجومية اليُمنى – واليُسرى بطريقة صحيحة، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن أنواع الوقفات الهجومية في الجودو، ويطلب منهم أداءها من الوقوف بطريقة صحيحة، وقد يلفت نظرهم إلى ضرورة انطباق هذه المواصفات على أدائهم للوقفة الهجومية اليُمنى – اليُسرى. بعد ذلك يبدأ المُعلم في تنفيذ الخبرة، وقد يتم ذلك بالبدء بطرح بعض الأسئلة على الطالب، مثل:

- هل بالإمكان أن يؤدي كل منكم الوقفة الدفاعية على البساط بطريقته الخاصة؟ (يعطي المُعلم فترة زمنية كافية لعدة دقائق حتى يتمكن كل طالب تنفيذ الوقفة الدفاعية على البساط بطريقته الخاصة، ويلاحظ المُعلم الأداء، ويوجه بعض العبارات التشجيَعيّة)، ثم يعطي (إشارة للتوقف).

✍ الآن يقوم المُعلم بإعطاء بعض الأوامر للطلاب/ للوصول للوضع الصحيح للوقفة الدفاعية:

- نفذ الوقوف الطبيعي والقدمين متباعدتين.....أنت ..... جيد.
- اجعل القدمين باتساع الحوض للجسم.....أنت .....جيد.
- اثني الركبتين كاملًا .....أنت .....جيد.
- أُخْطُ للخلف خطوة وذلك بالزحف بالقدم اليُسرى (لتنفيذ الوقفة الدفاعية اليمنى) .....أنت ...جيد.
- حرك القدم اليُسرى للأمام مرة أخرى والرجوع للوقفة الدفاعية .....أنت ..... جيد.
- أُخْطُ للخلف خطوة وذلك بالزحف بالقدم اليُمنى (لتنفيذ الوقفة الدفاعية اليُسرى) .....أنت ...جيد.
- حرك القدم اليُسرى للأمام مرة أخرى والرجوع للوقفة الدفاعية .....أنت ..... جيد.
- أنت ..... قم بتنفيذ الوقفة الدفاعية اليُمنى .....جيد.
- أنت ..... قم بتنفيذ الوقفة الدفاعية اليُسرى .....جيد.
- ما الاتجاهات التي تحركتم إليها؟ (يؤكد المُعلم على الاتجاه الأمامي – الخلفي).
- أي قدم استخدمتموها للتحرك؟ (يؤكد على استخدام القدمين اليمنى واليُسرى).
- أين يكون توجيه النظر أثناء التحرك على البساط؟ أنت .... للأمام .....جيد.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء الوقفة الدفاعية اليُمنى واليُسرى من الثبات، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء وقفة الاستعداد، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقًا للمواصفات الفنية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- 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.

أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة الوقفات الدفاعية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح للوقفة الدفاعية اليُمنى واليُسرى من الثبات، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الوقفة الدفاعية اليُمنى واليُسرى من الثبات، مع التأكيد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقفَ يمكن من خلالها للطلاب الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق الوقفة الدفاعية اليُمنى واليُسرى.
- هيّء نقاشًا تفاعليًا مع الطلاب حول دور التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني.

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للوقفة الدفاعية اليُمنى – اليُسرى في الجودو

مواصفات الأداء المطلوبة	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الوقفة الدفاعية اليُمنى /اليُسرى: • من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي).					
• أخذ خطوة بالقدم اليُمنى/اليُسرى للأمام.					
• انثناء الركبتين بقدر أكبر وملحـوظ مـع اتساع القدمين،					
• كعب القدم الأمامية على خط مـستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبًا.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للوقفة الدفاعية اليُمنى – اليُسرى في الجودو**

أجب عن الأسئلة التالية: ***	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
اذكر أنواع الوقفات الدفاعية في الجودو؟					
اذكر المصطلح الخاص بالوقفة الدفاعية اليُمنى - اليُسرى في الجودو؟					

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الوقفة الدفاعية اليُمنى – اليُسرى في الجودو

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
المُشاركة بإيجابية مع الزملاء في أداء الوقفة الدفاعية اليُمنى – اليُسرى في الجودو					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الوقفة الدفاعية اليُمنى – اليُسرى في الجودو

السلوك	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الاهتمام بدور التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة.					

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء الوقفة الدفاعية اليُمنى – اليُسرى في الجودو

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب تنفيذ الوقفة الدفاعية اليمنى/ اليسرى إذا طُلب منه ذلك مع توافر شروط الأداء المناسبة؟			
هل يمكن للطالب ذكر مصطلح الوقفة الدفاعية باللغة اليابانية إذا طُلب منه ذلك؟			
هل زادت ايجابية الطالب في المشاركة بالمهام منذ بدء مشاركته في تعلم الوقفة الدفاعية؟			
هل زاد اهتمام الطالب بفهم العلاقة بين التغذية الصحية ونموه البدني منذ بدء مشاركته في تعلم الوقفة الدفاعية؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء الوقفة الدفاعية اليُمنى - اليُسرى في الجودو

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	ترتيب الطالب	معيار التقدير				
							أ	ب	ج	د	
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الوحدة الرابعة:

التحركات الرئيسة في الجودو



مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهدف	المجال
يُنفذ التحرك الطبيعي بالطريقة الصحيحة. يُنفذ التحرك للأمام بالطريقة الصحيحة. يُنفذ التحرك للخلف بالطريقة الصحيحة. يُنفذ التحرك الجانبي الأيمن بالطريقة الصحيحة. يُنفذ التحرك الجانبي الأيسر بالطريقة الصحيحة.	المهاري
يَصفُ الأداء الفني للتحركات في رياضة الجودو. يذكر المصطلح الخاص بالتحركات باللغة اليابانية.	المعرفي
يُشارك بإيجابية في أداء في أنشطة الخبرة التعليمية.	الانفعالي
يُحسن معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة بالمُشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.	الصحي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الاكتشاف الموجه والأمريّ بما يتناسب طبيعة الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.	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: التحركات الرئيسية على البساط. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول استيعاب الطلاب للمعلومات المرتبطة بالتحركات على البساط، والمصطلحات الخاصة بها. • السلوك الانفعالي: المشاركة بإيجابية وحماس في أداء في أنشطة الخبرة التعليمية. • السلوك الصحي: زيادة معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة بالمُشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض للتحركات الرئيسية على البساط في رياضة الجودو.

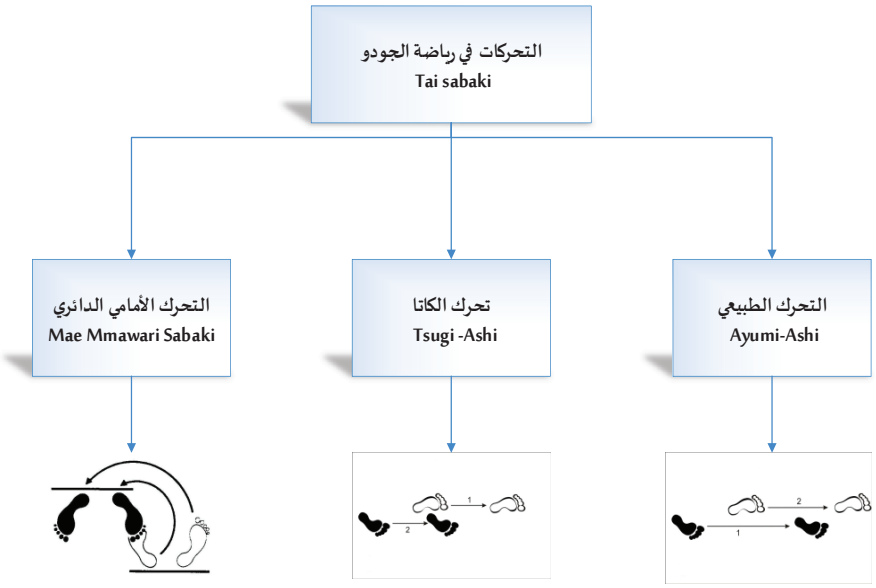
تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- التحرك الأمامي-الخلفي في الجودو.
- التحرك الجانبي الأيمن-الأيسر في الجودو.

التحركات على البساط في الجودو

التحركات على البساط هي حركات الطالب للأمام أو الخلف أو الجانبين، وعند أداء هذه التحركات يجب أن تزحف القدمين على البساط إحداها تلـو الأخرى، على أن يكون مركز ثقل الجسم موزعًا على الرجلين، ويتم تحريك إحدى الرجلين إلى الأمام أو الخلف أو أحد الجانبين بالزحـف، أي تزحف القدم للأمام تليها القدم الأخرى؛ لإحداث توازن لمركـز ثقـل الجسم.

وتصنف التحركات على البساط في الجودو كما يلي:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2023 - 1445

أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة:

الخبرة الأولى: التحرك الأمامي- والخلفي في الجودو

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- أداء الوقفة الهجومية اليُمنى – اليُسرى.
- أداء الوقفة الدفاعية اليُمنى – اليسرى.

الأهداف:

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

الهـــدف	المجـال
يُنفذ التحرك الطبيعي بالطريقة الصحيحة. يُنفذ تحرك الكاتا بالطريقة الصحيحة. يُنفذ التحرك الأمامي والخلفي بالطريقة الصحيحة.	المهاري
يَصفُ الأداء الفني للتحرك الأمامي في رياضة الجودو. يُعرف المصطلح الخاص بالتحرك الأمامي في رياضة الجودو. يُفرق بين أنواع طرق المشي في الجودو.	المعرفي
يُشارك بإيجابية في أداء التحركات في الجودو.	الانفعالي
يُحسن معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- قرص مدمج (CD)أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية: لكيفية أداء التحركات في الجودو.
- رسوم وصور لكيفية أداء التحركات في الجودو.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أساليب التعليم المقترحة:

- الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب الأمري.

المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
التحركات	TAI-SABAKI	تاي سباكي
التحرك الطبيعي	AYAMI ASHI	أيومي آشي
التحرك للأمام	MAE SABAKI	ماي سباكي
التحرك للخلف	USHIRO SABAKI	أوشيرو سباكي

إجراءات الخبرة التعليمية:



- **التحرك الطبيعي:**

يشبه التحرك الطبيعي على الأرض، حيثُ يتم تبادل القدمين للأمام والخلف، لكن الاختلاف يتمثل في عدم رفع القدم عن البساط، وذلك بالزحف، بحيثُ يكون مشطا القدمين على الأرض وارتفاع بسيط للكتفين، مع مراعاة انسيابية حركة الجسم. كما يُعد التحرك الطبيعي هو الأسلوب الطبيعي للمشي على البساط، ويُنفذ من الأوضاع التالية:

(أ) التحرك للأمام

مواصفات الأداء المطلوبة:

- من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) يتم أخذ خطوة بالقدم اليُمنى للأمام بالزحف (عدم رفع الرجل من على البساط أثناء التحرك) مع المحافظة على توازن الجسم.
- أخذ نفس الخطوة بالرجل اليُسرى للأمام (بالزحف) بحيثُ تكون القدم اليُسرى هي الرِّجْل الأمامية.
- يكون الجذع والرأس والذراعين على استقامة واحدة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446



إذا كنت في وضع
الوقوف الطبيعي الأيمن
«ميجي شيزن تاي» يتم تحريك
الرِّجْل اليسرى للأمام أولًا ثم
تتبعها الرِّجْل اليمنى

(ب) التحرك للخلف:

مواصفات الأداء المطلوبة:

من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) يقوم الطالب بأخذ خطوة بالقدم اليُسرى للخلف بالزحف، أي عدم رفع الرِّجْل من على البساط أثناء التحرك، مع المحافظة على توازن الجسم.

إذا كنت في وضع
الوقوف الطبيعي الأيمن
«ميجي شيزن تاي» يتم تحريك
الرِّجْل اليمنى للأمام أولًا ثم
تتبعها الرِّجْل اليسري

- أخذ نفس الخطوة بالقدم اليُمنى للخلف (بالزحف) بحيثُ تكون الرِّجل اليُمنى هي الرِّجْل الأمامية، وهكذا.
- الجذع والرأس والذراعين على استقامة واحدة.

(ج) تحرك الكاتا:

مواصفات الأداء المطلوبة:

هي تحركات بإحدى القدمين، تتبعها القدم الأخرى. فعند التحرك للأمام من الوضع الطبيعي الأيمن يتم أخذ خطوة للأمام بالقدم اليُمنى ثم تتبعها القدم الأخرى بنصف خطوة بحيث لا تتعدى القدم الأمامية والعكس. وعند التحرك للخلف يتم أخذ خطوة بالقدم الخلفية ثم تتبعها بالقدم الأخرى (الأمامية)بنصف خطوة بحيث لا تتعدى القدم الخلفية. وعند التحرك إلى الجانب الأيمن تبدأ بخطوة جانبية بالقدم اليُمنى ثم تتبعها القدم الأخرى والعكس. وغالبًا ما تستخدم هذه التحركات في (الكاتا). كما يجب ملاحظة أن جميع التحركات تتم بالزحف على البساط.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446



أهم النقاط التعليمية:

- التحركات في الجودو تتم بالزحف (عدم رفع الرِّجْل من على البساط أثناء التحرك).
- التحرك الطبيعي (أيومي آشي) يكون بأخذ خطوة كاملة بأحد القدمين ثم تتبعها القدم الأخرى بأخذ نفس الخطوة، أما تحرك الكاتا فيكون بأخذ نصف خطوة بأحد القدمين، ثم تتبعها القدم الأخرى بأخذ نصف خطوة.
- الانسيابية أثناء التحرك على البساط وعدم التوقف.
- المحافظة على استقامة الجذع والرأس والذراعين أثناء التحرك.

أهـم الاخطاء الشائعة:

- اتساع القدمين بقدر أكبر من المطلوب أثناء التحرك.
- التصاق القدمين ببعضهما أثناء التحرك الأمامي والخلفي.
- التحرك بنقل القدم على البساط وليّس بالزحف.
- التوقف وعدم الانسيابية أثناء التحرك.
- ميل الجذع للأمام.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء التحركات للأمام - الخلف في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:

https://www.youtube.com/watch?v=vXb1VI_M9WA

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن التحركات للأمام - الخلف في الجودو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

IJF (2018) Teaching judo in schools, https:

https://78884ca60822a34fb0e6082-b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/201906//IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A41561023115-15-.pdf

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajarteknikjudo.salwadeveloper

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appsfreeinc.judo.techniques

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

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

✍ إجراءات التنفيذ[1]:

يطلب المُعلم من الطلاب الوقوف في مساحة مناسبة، ويبعد كل طالب عن الآخر مسافة لا تقل عن مترين. وقبل الشروع في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد المُعلم من توافر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو (أداء الوقفة الهجومية اليُمنى – اليُسرى)،(أداء الوقفة الدفاعية اليُمنى – اليُسرى)وذلك بأن يطلب من الطلاب تنفيذ الوقفة الهجومية اليُمنى – واليُسرى بطريقة صحيحة،وكذلك أداء الوقفة الدفاعية اليُمنى – اليُسرى في الجودو،وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن أنواع الوقفات الهجومية-والوقفات الدفاعية في الجودو، ويطلب منهم أداءها من الوقوف بطريقة صحيحة، وقد يلفت نظرهم إلى ضرورة انطباق هذه المواصفات على أدائهم للوقفة الهجومية اليُمنى – اليُسرى. أداء الوقفة الدفاعية اليُمنى – اليُسرى،بعد ذلك يبدأ المُعلم في تنفيذ الخبرة، وقد يتم ذلك بالبدء بطرح بعض الأسئلة على الطالب، مثل:

- هل بالإمكان أن يؤدي كل منكم التحرك الأمامي - والخلفي على البساط بطريقته الخاصة؟ (يعطي المُعلم فترة زمنية كافية لعدة دقائق حتى يتمكن كل طالب تنفيذ التحرك الأمامي - والخلفي على البساط بطريقته الخاصة، ويلاحظ المُعلم الأداء، ويوجه بعض العبارات التشجيَعيّة)، ثم يعطي (إشارة للتوقف).

الآن يقوم المُعلم بإعطاء بعض الأوامر للطلاب/ للوصول للوضع الصحيح للتحرك الأمامي - والخلفي:

- نفذ التحرك الأمامي بحيث نأخذ خطوة للأمام بالقدم اليمنى تتبعها القدم اليسرى بنفس الخطوة.....أنت ..... جيد.
- التحرك بالزحف وليس بنقل القدمين.....أنت .....جيد.
- اثني الركبتين كاملًا أثناء التحرك .....أنت .....جيد.
- هيّا نؤدي التحرك الخلفي على البساط.
- أُخْطُ للخلف خطوة بالقدم اليُسرى بالزحف.....أنت ...جيد.
- أُخْطُ نفس الخطوة بالقدم اليمنى للخلف .....أحسنتم.....جيد.
- هيّا نكرر الأداء السابق من بداية البساط إلى نهايته.....أحسنتم.....جيد.
- ما الاتجاهات التي تحركتم إليها؟ (يؤكد المُعلم على الاتجاه الأمامي – الخلفي).
- أي قدم استخدمتموها للتحرك؟ (يؤكد على استخدام القدمين اليمنى واليُسرى).
- أين يكون توجيه النظر أثناء التحرك على البساط؟ أنت .... للأمام .....جيد.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء التحركات للأمام - الخلف في الجودو، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء وقفة الاستعداد، 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 المطلوبة الفني لمهارة التحركات في الجودو، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض التحركات في الجودو، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة فيها.
- اقترح مواقفًا مبتكرة تسمح للطلاب بزيادة المُشاركة بإيجابية وحماس في أداء التحركات في الجودو.
- ضع خطة مرنة لزيادة معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة من خلال التحركات في الجودو.

✍ أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة التحركات في الجودو:

- يمكن أن ينظم المُعلم أنشطة ومسابقات وألعاب ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس أو أي لعبة يراها المُعلم تساعد على تعزيز ما تم في الخبرة، وقد تكون ألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من الزملاء.

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للتحركات للأمام - الخلف في الجودو

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
• التحرك الأمامي: من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) يتم أخذ خطوة بالقدم اليُمنى للأمام بالزحف " أي عدم رفع الرِّجْل من على البساط أثناء التحرك " مع المحافظة على توازن الجسم.					
أخذ نفس الخطوة بالرجل اليُسرى للأمام (بالزحف) بحيثُ تكون الرِّجْل اليُسرى هي الرِّجْل الأمامية.					
الجذع والرأس والذراعين على استقامة واحدة.					
• التحرك الخلفي: من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) يقوم الطالب بأخذ خطوة بالقدم اليُسرى للخلف بالزحف "أي عدم رفع الرِّجْل من على البساط أثناء التحرك" مع المحافظة على توازن الجسم.					
أخذ نفس الخطوة بالقدم اليُمنى للخلف (بالزحف) بحيثُ تكون الرِّجْل اليُمنى هي الرِّجْل الأمامية.					
الجذع والرأس والذراعين على استقامة واحدة.					

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للتحركات للأمام - الخلف في الجودو**

أجب عن الأسئلة التالية: ***	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
اذكر أنواع التحركات على البساط في الجودو؟					

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم

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

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء التحركات للأمام - الخلف في الجودو

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
المُشاركة بإيجابية وحماس في أداء التحركات في الجودو.					

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء التحركات للأمام - الخلف في الجودو

السلوك	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
زيادة معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز أثناء المشاركة في أنشطة خبرات الوحدة.					

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

•متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء التحركات للأمام – الخلف في الجودو

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء التحركات للأمام – الخلف في الجودو بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب التمييز بين أنواع التحركات للأمام – الخلف في الجودو وطريقة تنفيذها؟			
هل ازدادت مُشاركة الطالب بإيجابية وحماس في المهام المنزلية والمتابعة التي يُكلف بها؟			
هل ازدادت معدلات ممارسة الطالب للنشاط البدني المعزز للصحة؟			

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء التحركات للأمام – الخلف في الجودو

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الخبرة الثانية: التحرك الجانبي الأيمن- الأيسر

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- التحرك للأمام – والخلف.

الأهداف:

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

الهدف	المجال
يُنفذ التحرك الجانبي الأيمن بالطريقة الصحيحة. يُنفذ التحرك الجانبي الأيسر بالطريقة الصحيحة.	المهاري
يعرف المصطلحات الخاصة بالتحرك الجانبي الأيمن والأيسر في الجودو.	المعرفي
يشعُر بالحماس خلال المُشاركة في أنشطة الخبرة.	الانفعالي
يُقدر دور التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- قرص مدمج (CD)أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية: لكيفية أداء التحركات الجانبية في الجودو.
- رسوم وصور لكيفية أداء التحركات الجانبية في الجودو.

أساليب التعليم المقترحة:

- الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب الأمري.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
التحركات	TAI SABAKI	تاي سباكي
التحرك الجانبي الأيمن	MEGI YOKO SABAKI	ميجي يوكو سباكي
التحرك الجانبي الأيسر	HEDARI YOKO SABAKI	هيداري يوكو سباكي

أ. التحرك الجانبي الأيمن:

إجراءات التنفيذ:



- من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) يقوم الطالب بالتحرك زحفًا على البساط بالخطو بالقدم اليُمنى جانبًا.
- ثم أخذ خطوة بالقدم اليُسرى للجانب الأيمن مع المحافظة على توازن الجسم (بتوزيع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوي).

ب. التحرك الجانبي الأيسر:

إجراءات التنفيذ:

- من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) يقوم الطالب بالتحرك بالزحف على البساط بالخطو بالقدم اليُسرى للجانب الأيسر.
- ثم الخطو بالقدم اليُمنى للجانب الأيسر مع المحافظة على توازن الجسم (بتوزيع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوي)

أهم النقاط التعليمية:

- التحرك بالزحف على البساط.
- التحرك بانسيابية دون توقف.
- يتم التحرك الجانبي الأيمن بأخذ خطوة بالقدم اليُمنى أولًا.
- يتم التحرك الجانبي الأيسر بأخذ خطوة بالقدم اليُسرى جانبًا.

أهـم الأخطـاء الشائعة:

- التحرك بانتقال القدمين وليّس بالزحف.
- تلاصق القدمين ببعضهما أثناء التحرك.
- عدم الانسيابية في التحرك على البساط.
- بدء التحرك جانبًا بالقدم العكسية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء التحرك الجانبي الأيمن- الأيسر في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:

https://www.youtube.com/watch?v=vXb1VI_M9WA

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن التحرك الجانبي الأيمن- الأيسر 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

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajarteknikjudo.salwadeveloper

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appsfreeinc.judo.techniques

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

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

✍ إجراءات التنفيذ[1]:

يطلب المُعلم من الطلاب الوقوف في مساحة مناسبة، ويبعد كل طالب عن الآخر مسافة لا تقل عن مترين. وقبل الشروع في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد المُعلم من توافر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو (أداء التحرك للأمام-الخلف في الجودو)، وذلك بأن يطلب من الطلاب تنفيذ التحرك للأمام والخلف بطريقة صحيحة،وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن أنواع التحركات الرئيسية في الجودو، ويطلب منهم أداءها من الوقوف بطريقة صحيحة، وقد يلفت نظرهم إلى ضرورة انطباق هذه المواصفات على أدائهم للتحرك للأمام- وللخلف في الجودو،بعد ذلك يبدأ المُعلم في تنفيذ الخبرة، وقد يتم ذلك بالبدء بطرح بعض الأسئلة على الطالب، مثل:

- هل بالإمكان أن يؤدي كل منكم التحرك الجانبي الأيمن- الأيسر على البساط بطريقته الخاصة؟ (يعطي المُعلم فترة زمنية كافية لعدة دقائق حتى يتمكن كل طالب تنفيذ الجانبي الأيمن- الأيسر على البساط بطريقته الخاصة، ويلاحظ المُعلم الأداء، ويوجه بعض العبارات التشجيَعيّة)، ثم يعطي (إشارة للتوقف).

الآن يقوم المُعلم بإعطاء بعض الأوامر للطلاب/ للوصول للوضع الصحيح للتحرك الجانبي الأيمن- الأيسر:

- من يستطيع تقليدي في تنفيذ التحرك الجانبي الأيمن.
- يُنفذ المُعلم التحرك الجانبي الأيمن بطريقة صحيحة(أداء نموذج على المُعلم).
- نأخذ خطوة للجانب الأيمن بالقدم اليمنى تتبعها القدم اليسرى بنفس الخطوة للجانب الأيمن أيضًا.....أنت ..... جيد.
- التحرك بالزحف وليس بنقل القدمين.....أنت .....جيد.
- اثني الركبتين كاملًا أثناء التحرك .....أنت .....جيد.
- هيّا نؤدي التحرك الجانبي الأيسر على البساط.
- من يستطيع تقليدي في تنفيذ التحرك الجانبي الأيسر.
- يُنفذ المُعلم التحرك الجانبي الأيسر بطريقة صحيحة(أداء نموذج على المُعلم).
- نأخذ خطوة للجانب الأيسر بالقدم اليسرى تتبعها القدم اليمنى بنفس الخطوة للجانب الأيسر أيضًا.....أنت ..... جيد.
- هيّا نكرر الأداء السابق من بداية البساط إلى نهايته.....أحسنتم.....جيد.
- ما الاتجاهات التي تحركتم إليها؟ (يؤكد المُعلم على الاتجاه الجانبي الأيمن – الجانبي الأيسر).

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

- أي قدم استخدمتموها للتحرك؟ (يؤكد على استخدام القدمين اليمنى واليُسرى).
- أين يكون توجيه النظر أثناء التحرك على البساط؟ أنت .... للأمام .....جيد.
- في نهاية الدرس يُعطي المُعلم لعبة صغيرة لإثارة المرح والشعور بالسعادة لدى الطُلاب.

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء التحرك الجانبي الأيمن- الأيسر في الجودو، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء وقفة الاستعداد، 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 المطلوبة الفني لمهارة التحرك الجانبي الأيمن - الأيسر، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض التحرك الجانبي الأيمن - الأيسر، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة فيها.
- اقترح مواقفًا مبتكرة تسمح للطلاب بزيادة المُشاركة بإيجابية وحماس في أداء التحرك الجانبي الأيمن – الأيسر.
- ضع خطة مرنة لزيادة ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة خلال التحرك الجانبي الأيمن - الأيسر في الجودو.

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء للتحرك الجانبي الأيمن – الأيسر في الجودو

السلوك	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
• التحرك الجانبي الأيمن: من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) التحرك بالزحف على البساط بالخطو بالقدم اليُمنى جانبًا.					
الخطو بالقدم اليُسرى للجانب الأيمن مع المحافظة على توازن الجسم (بتوزيع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوي).					
• التحرك الجانبي الأيسر: من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) التحرك بالزحف على البساط بالخطو بالقدم اليُسرى للجانب الأيسر.					
الخطو بالقدم اليُمنى للجانب الأيسر مع المحافظة على توازن الجسم (بتوزيع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوي).					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للتحرك الجانبي الأيمن – الأيسر في الجودو **

أجب عن الأسئلة التالية: ***	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
ما المقصود بـ (التحرك الجانبي) في الجودو باللغة اليابانية؟					

** يمكن للمعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء التحرك الجانبي الأيمن – الأيسر في الجودو

السلوك	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الشعور بالحماس والإثارة بالمُشاركة في أنشطة الخبرة					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء التحرك الجانبي الأيمن – الأيسر في الجودو

السلوك الصحي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تقدير دور التغذية الصحيَّة في النمو البدني السليم أثناء مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.					

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء التحرك الجانبي الأيمن – الأيسر في الجودو

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء التحرك الجانبي الأيمن – الأيسر في الجودو بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب التمييز بين التحرك الجانبي الأيمن – الأيسر في الجودو وطرق تنفيذها؟			
هل ازدادت مُشاركة الطالب بإيجابية وحماس في المهام التي يُكلف بها منذ مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية؟			
هل ازداد اهتمام الطالب بدور التغذية الصحيَّة في النمو البدني السليم لجسمه؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء التحرك الجانبي الأيمن – الأيسر في الجودو

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
-1											
-2											
-3											
-4											
-5											

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الوحدة الخامسة:

التحرك الدائري في الجودو



مكونات الوحدة التعليمية الخامسة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهدف	المجال
يُنفذ التحرك الأمامي الدائري بالطريقة الصحيحة. يُنفذ التحرك الخلفي الدائري بالطريقة الصحيحة.	المهاري
يتعرف على مصطلح التحرك الأمامي والخلفي الدائري باللغة اليابانية. يُدرك مكونات الأداء الفني للتحرك الدائري في الجودو.	المعرفي
يُشارك بحماس في أنشطة الخبرة التعليمية. يقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في الجودو من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.	الانفعالي
يُقدر أهمية ممارسة النشاط البدني كنمط حياة صحي أثناء مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.	الصحي

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
استخدام الأسلوب الأمريّ بما يتناسب طبيعة الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.	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: مهارة التحرك الأمامي والخلفي الدائري. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من طرح الأسئلة حول مكونات الأداء الفني للتحرك الأمامي والمصطلحات الخاصة بها باللغة اليابانية. • السلوك الانفعالي: المشاركة بحماس في أنشطة الخبرة التعليمية. • السلوك الصحي: تقدير أهمية ممارسة النشاط البدني كنمط حياة صحي أثناء مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض مهارة التحرك الأمامي والخلفي الدائري.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2023 - 1445

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- التحرك الدائري الأمامي-الخلفي في الجودو.

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الخامسة:

خبرة: التحرك الدائري الأمامي- الخلفي في الجودو

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- أداء التحركات للأمام – والخلف.
- أداء التحرك الجانبي الأيمن– والأيسر.

الأهداف:

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

الهـــدف	المجـال
يُنفذ التحرك الأمامي الدائري بطريقة صحيحة.	المهاري
يُنفذ التحرك الخلفي الدائري بطريقة صحيحة.	
يُعرف المصطلحات الخاصة بالتحرك الدائري في الجودو.	المعرفي
يُشارك بحماس في أنشطة الخبرة.	الانفعالي
يقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في الجودو من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.	
يُقدر أهمية ممارسة الجودو كنمط حياة صحي نشط أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.	الصحي

المكـان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء التحرك الدائري الأمامي – الخلفي في الجودو متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء مهارة التحرك الدائري الأمامي – الخلفي في الجودو.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ.

المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
التحركات	TAI SABAKI	تاي سباكي
التحرك الأمامي الدائري	MAE MAWARI SABAKI	ماي مواري سباكي
أمام	MAE	ماي
دائري	MAWARI	مواري
التحرك الخلفي الدائري	USHERO MAWARI SABAKI	أوشيروا- مواري – سباكي
خلفي	USHERO	أوشيروا

إجراءات الخبرة التعليمية:

التحرك الدائري:

هو تحرك بالقدم الأمامية باتجاه دائري تتبعها القدم الخلفية في دائرة أيضًا وفي نفس الاتجاه، بحيثُ تكون القدمان على خط مستقيم.

التحرك الأمامي الدائري:

مواصفات الأداء المطلوبة:

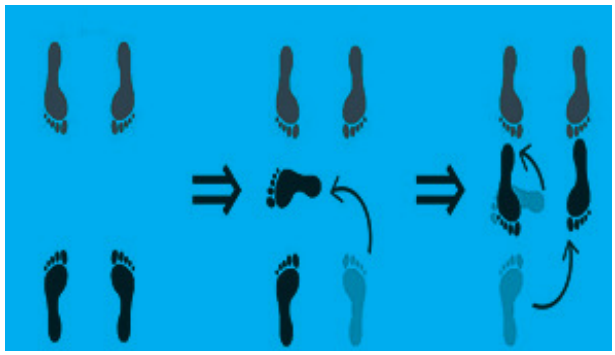
- يقوم الطالب بتحريك القدم اليُمنى للأمام في اتجاه دائري، وتكون القدم اليُسرى هي قدم الارتكاز.
- يراعى أن تكون القدمين على خط واحد (للمحافظة على توازن الجسم)، ثم يُحرك الطالب القدم اليُسرى (قدم الارتكاز) على شكل دائري في نفس الاتجاه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ التحرك الخلفي الدائري:

✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

- يقوم الطالب بتحريك القدم اليُسرى للخلف في اتجاه دائري بحيثُ تكون القدم اليُمنى هي قدم الارتكاز.
- مع مراعاة أن تكون القدمين على خط واحد أثناء التحرك، يقوم الطالب بتحريك القدم اليُمنى (الارتكاز) على شكل نصف دائرة في نفس الاتجاه، كما بالشكل:



على المعلم التأكد من إتقـان الطلاب هذا النوع من التحركات لتحسين تعلم مهارات اليدين والوسط، كما أن التحركات للأمام وللخلف ذات أهميـة في مهـارات الرِّجْل والتضحية.

✍ أهم النقاط التعليمية:

- تحديد قدم الارتكاز قبل التحرك بالدوران.
- التحرك بالزحف على البساط.
- الانسيابية في الأداء.
- ثنى الركبتين قليلًا أثناء التحرك.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- التحرك بالقدمين معًا في وقت واحد.
- عدم تحديد قدم الارتكاز قبل التحرك.
- التصلب أثناء التحرك على البساط.
- التحرك بنقل القدمين وليس بالزحف.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء التحرك الدائري الأمامي- الخلفي في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:

https://www.youtube.com/watch?v=vXb1VI_M9WA

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن التحرك الدائري الأمامي- الخلفي 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

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajarteknikjudo.salwadeveloper

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appsfreeinc.judo.techniques

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

إجراءات التنفيذ[1]:

- يبدأ المُعلم في تنفيذ التحركات الدائرية للأمام والخلف بعد التأكد من توافر المتطلب السابق، وهو تطبيق التحركات الجانبية لليمنى واليُسرى، وذلك بتطبيق لعبة صغيرة، حيثُ يقوم المُعلم بالآتي:
- عند الإشارة إلى الاتجاه الأيمن يقوم الطلاب بالتحرك الجانبي الأيمن، وذلك من بداية البساط إلى نهايته، أثناء تحرك الطلاب يقوم المُعلم بإعطاء بعض التوجيهات مثل:
- أنت .....نعم .....التحرك على البساط يكون بالزحف .... جيد.
- أنت ..... نعم .....أداؤك .....جيد.
- أنت .....وجه نظرك للأمام .....جيد.
- القدم اليُسرى لا تتعدى القدم اليُمنى أثناء التحرك..... جيد.

ثم يقوم المُعلم بتغيير الإشارة إلى الاتجاه الأيسر، عند ذلك يقوم الطلاب بتنفيذ التحرك الجانبي الأيسر، أثناء الأداء يقوم المُعلم بتصحيح الأخطاء وعدم التوقف إلا بإذن من المُعلم.

يقوم المُعلم بتنفيذ التحرك الدائري الأمامي أمام الطلاب بطريقة صحيحة، ثم يقوم بمحاولة اكتشاف الطلاب للمهارة من خلال طرح بعض الأسئلة عن المهارة:

- ماذا يقصد بالمشي على البساط؟ أنت ..... نعم ..... التحركات .....جيد.
- كيف نتحرك على البساط؟ .....أنت ..... نعم بالزحف .....جيد.
- ما شكل التحرك؟ (يقصد المُعلم شكل الدائرة) .... أنت ..... دائرة .....جيد.
- يقوم المُعلم بالتحرك للأمام في نصف دائرة، ما شكل التحرك؟ ..... أنت .... نعم نصف دائرة .....جيد.
- ماذا يقصد بهذا النوع من التحركات؟ .... أنت ..... نعم .....التحرك بالدوران .....جيد.
- ما هي الاتجاهات التي تم استخدامها أثناء التحرك؟ .....أنت.....نعم .....للأمام والخلف .....جيد.

يقوم المُعلم بتعريف المهارة للطلاب (كما ذكرتم هذه المهارة تسمى بالتحرك الدائري).

- هل يستطيع أحد أن يُنفذ المهارة بالشكل الصحيح؟ .....أنت ..... جيد.
- ماذا تلاحظون على أجسامكم؟ ... (عرق).

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

- نتيجة ماذا؟... الجهد و.....
- ولماذا؟ ... لتبريد الجسم

في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة مع تقديم الوسيلة التعليمية.

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء التحرك الدائري الأمامي- الخلفي، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء وقفة الاستعداد، 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 المطلوبة الفني لمهارة التحرك الدائري الأيمن – الأيسر، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض التحرك الدائري الأيمن – الأيسر، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة فيها.
- اقترح مواقفَ مبتكرة تسمح بالمُشاركة بحماس في أنشطة التحرك الدائري الأمامي – الخلفي في الجودو.
- وجه الطلاب إلى أهمية ممارسة الجودو كنمط حياة صحي نشط من خلال تعليم التحرك الدائري الأمامي – الخلفي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

مسيرة بطل ..... عرفهم عليه
سعود بن عبد الله بن سفر منيع

من مواليد مدينة الرياض 18 ربيع أول 1424هـ بدأ ممارسة الجودو في سن الثامنة بنادي الشباب، ومن أبرز إنجازاته:

- **ذهب كأس آسيا للناشئين بهونج كونج 2019م، ويعتبر أول إنجاز على مستوى اللعبة بآسيا للمنتخبات السعودية.**
- **ذهب البطولة العربية بلبنان 2017م.**
- **برونزية كأس آسيا للشباب بمكاو 2018م.**
- **فضية كاس آسيا للشباب بهونج كونج 2019م.**
- **فضة بطولة الخليج ال 21 بالكويت 2019م.**





اللاعب/ سعود بن عبد الله بن سفر منيع

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهــاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للتحرك الدائري الأمامي – الخلفي

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
• التحرك الأمامي الدائري: تحريك القدم اليُمنى للأمام في اتجاه دائري، وتكون القدم اليُسرى هي قدم الارتكاز.					
تحريك القدم اليُسرى (قدم الارتكاز) في شكل دائري في نفس الاتجاه.					
• التحرك الخلفي الدائري: تحريك القدم اليُسرى للخلف في اتجاه دائري، وتكون القدم اليُمنى هي قدم الارتكاز.					
تحريك القدم اليُمنى (قدم الارتكاز) في شكل دائري في نفس الاتجاه.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للتحرك الدائري الأمامي – الخلفي**

أجب عن الأسئلة التالية: ***	معيار التقدير				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
اذكر المصطلحات الخاصة بالتحرك الدائري «الأمامي – الخلفي» باللغة اليابانية؟					

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

- **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء بالتحرك الدائري الأمامي – الخلفي

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
المُشاركة بحماس في أنشطة التحرك الدائري الأمامي – الخلفي في الجودو.					

- **السلوك الصحي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء بالتحرك الدائري الأمامي – الخلفي

السلوك الصحي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تقدير أهمية ممارسة النشاط البدني كنمط حياة صحي أثناء مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.					

- **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء بالتحرك الدائري الأمامي – الخلفي

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء التحرك الدائري الأمامي – الخلفي في الجودو بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب وصف أنواع الدائري الأمامي – الخلفي في الجودو وطريقة تنفيذها؟			
هل ازدادت مُشاركة الطالب بإيجابية وحماس في المهام المنزلية والمتابعة التي يُكلف بها؟			
هل ازداد اهتمام الطالب بممارسة الجودو كنمط حياة صحي نشط؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لأداء التحرك الدائري الأمامي – الخلفي

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الوحدة السادسة:

تعليم السقطات في الجودو
السقطة الخلفية من الرقود



مكونات الوحدة التعليمية السادسة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهدف	المجال
يُنفذ السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي) من وضع الرقود بطريقة صحيحة.	المهاري
يذكر المصطلح الخاص بالسقطة الخلفية في الجودو. يَصفُ طريقة تنفيذ السقطة الخلفية من وضع الرقود في الجودو.	المعرفي
يمتثل للتعليمات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة.	الانفعالي
يكتسب العادات القوامية السليمة أثناء مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.	الصحي

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
استخدام الأسلوب الأمريّ بما يتناسب مع الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.	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: مهارة السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي) من وضع الرقود في الجودو. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول مكونات السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي) والالمام بالمصطلحات اليابانية الخاصة بها. • السلوك الانفعالي: الامتثال للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة. • السلوك الصحي: اكتساب العادات القوامية السليمة أثناء مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض السقطة الخلفية من وضع الرقود في الجودو.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ **تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:**

- السقطة الخلفية من الرقود في الجودو.

السقطات في الجودو:

تعتبر السقطات من أهم الأوضاع والمهارات الأساسية والفنية في الجودو، حيثُ تسهم في تحسين المستوى المهاري للطلاب. فالسقوط الجيد يترتب عليه أداءً فنيًا عاليًا، وما يتبعه من إتقان وتثبيت لفنون اللعبة دون الخوف من الإصابة. وعلى الرغم من الصعوبات التي تواجه الطالب عند السقوط، فمن الممكن التغلب عليها بتقسيم السقطات إلى مراحل يسهل استيعابها. وتعتبر السقطات تدريبًا جيدًا على الجودو، إلى جانب احتوائها على العديد من المهارات الخاصة بالأوضاع الأساسية والفنية للعبة.

وتصنف السقطات حسب مستوى الصعوبة في تعليمها واتباعها للأسس العلمية للتعلم الحركي. كما أن هناك ركائز أساسية عند أداء السقطات لامتصاص الصدمات الناتجة من السقوط وعدم تعرض الجسم للإصابة ومرونة جميع عضلات الجسم.

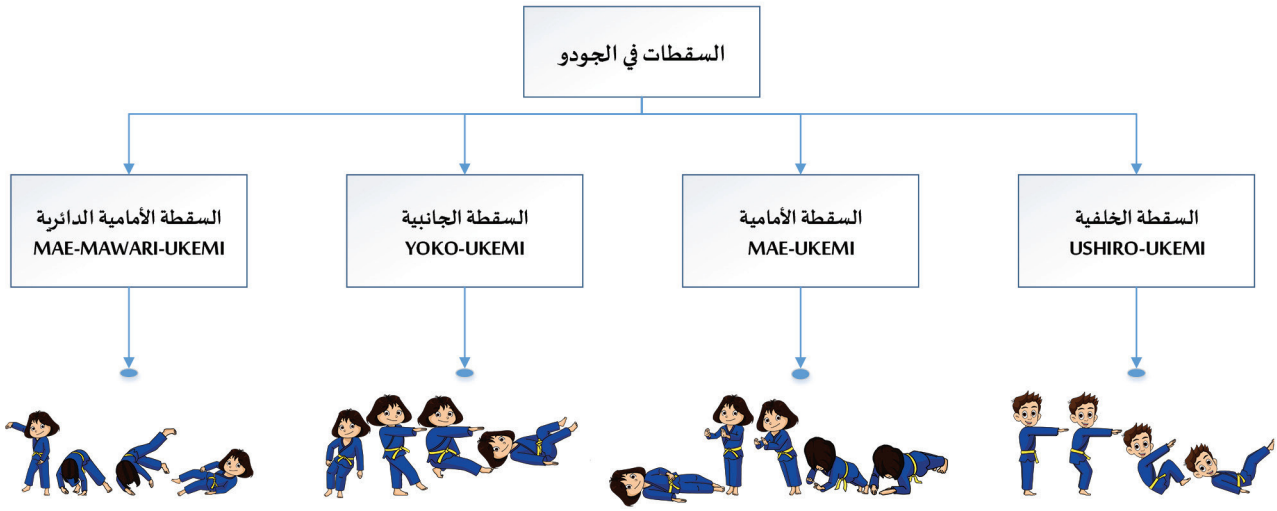
✍ **الجوانب الفنية التي يجب مراعاتها عند تعليم السقطات:**

يجب أن يتعلم الطالب المبتدئ (الجودوكا) للقيام بأداء السقطات المختلفة على البساط (التاتامي)، وذلك لأن عدم إجادة السقوط يجعل من الصعب تحقيق أي تقدم في الجودو. وقد يؤدي عدم اتقان السقوط سببًا في الإصابات أيضًا.

✍ **مبادئ تعليم السقطات:**

- يبدأ تعليم السقطات قبل تعليم أي ناحية فنية أخرى.
- يبدأ تعليم السقطات بإعطاء بعض التمرينات المشابهة للأداء، خاصة تمرينات الشقلبة، مستخدمًا نصف الجسم القريب من البساط، ثم الجسم كاملًا.
- الاهتمام بتجزئة السقطات إلى وحدات متسلسلة في الأداء والصعوبة، بحيثُ يستطيع الطالب أن يتعلم بسهولة ويسر.
- تؤدى جميع السقطات والجسم في وضع مكوّر، وجميع عضلاته مرتخية وغير مشدودة.
- يستخدم الطالب الذراعين مرتخية وغير مشدودة.
- يستخدم الطالب الذراعين في ضرب البساط لتخفيف الصدمة الناتجة من ارتطام الجسم بالبساط.
- يحرص الطالب على تفادي اصطدام الرأس أو الركبتين بالبساط مباشرة.
- يحرص الطالب على التدريب المستمر على السقطات حتى تصبح تلقائية دون صعوبة.
- زيادة درجة صعوبة السقطات، وإضافة عامل التشويق والإثارة كلما تقدم مستوى الأداء.

✍ تقسم السقطات في الجودو للمبتدئين (الطلاب) كما يلي:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة السادسة:

خبرة: السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) وضع الرقود

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- أداء التحرك الدائري في الجودو.

الأهـداف:

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

الهـدف	المجـال
يُنفذ السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي) من وضع الرقود وفقًا للشروط الفنية الصحيحة.	المهاري
يذكر المصطلح الخاص بالسقطة الخلفية في الجودو. يَصفُ طريقة تنفيذ السقطة الخلفية من وضع الرقود في الجودو.	المعرفي
يمتثل للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة.	الانفعالي
يكتسب العادات القوامية السليمة أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة المزودة ببساط الدفاع عن النفس.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع للسقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي) من وضع الرقود.
- رسوم وصور لكيفية أداء السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي) من وضع الرقود.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

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

المراحل الفنية للسقطة الخلفية:

من أهم السقطات في رياضة الجودو والتي يتم تعليمها أولًا للطلاب لامتصاص السقوط على البساط والتقليل من الخوف من السقوط على البساط. وتؤدى السقطة الخلفية على ثلاثة مراحل فنية أو من ثلاثة أوضاع ليسهل على الطلاب تعلمها وهي:

- من وضع الرقود على الظهر.
- من وضع القرفصاء.
- من وضع الوقوف.

مواصفات الأداء المطلوبة:

- من وضع الرقود على الظهر ومد الذراعين أمامًا يقوم الطالب بضرب البساط بالذراعين مع سحب الذقن على الصدر عند الضرب، مع مراعاة أن تصنع اليدين مع الجسم زاوية حادة (30 درجة)، ويكون ضرب البساط براحة اليد. ويكرر الطلاب هذا التمرين (10 تكرارات) كما بالشكل المقابل:



- يقوم الطالب برفع الذراعين عاليًا وضرب البساط بزاوية (حادة) مع سحب الذقن على الصدر وتوجيه النظر على الحزام، وفي نفس الوقت يقوم برفع الرجلين عاليًا بزاوية 45^{o} مع انثناء خفيف في الركبتين، وتوجيه مشط القدمين للأمام. يكرر التمرين السابق (10 تكرارات) كما بالشكل التالي:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ أهم النقاط التعليمية:

- سحب الذقن على الصدر.
- ضرب الذراعين للبساط بقوة بزاوية (45°) تقريبًا.
- النظر على حزام البدلة.
- رفع الرجلين عاليًا بزاوية (45°) تقريبًا.
- انثناء خفيف في الركبتين.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- السقوط بالرأس على البساط.
- فتح الزاوية بين الذراعين والجسم أكبر من (35°) عند ضرب البساط.
- رفع الرجلين لأعلى بزاوية أكبر من (45°).
- مد الرجلين كاملًا.

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

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

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

- IJF (2018) Teaching judo in schools, https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97b-c65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019/06/IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A4-15-1561023115.pdf

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajarteknikjudo.salwadeveloper

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appsfreeinc.judo.techniques

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الجودو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

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

✍ إجراءات التنفيذ[1]:

يبدأ المُعلم تنفيذ خبرة السقطة الخلفية من الرقود، بعد التأكد من توافر المتطلبات السابقة لها، وهي (التحرك الدائري في الجودو)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب أداء (التحرك الدائري الأمامي – الخلفي)، وسؤالهم عن مواصفات هذه الخبرة، ومن ثم لفت نظرهم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح، يقوم المُعلم بعرض الوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، ثم يبدأ في تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من خلال طرح تساؤل على الطلاب:

- من يستطيع تقليدي في الحركات التالية؟
- (من وضع الرقود من وضع الرقود على الظهر ومد الذراعين أمامًا يقوم الطالب بضرب البساط بالذراعين) أحسنتم ..... أداؤكم جيد.
- هيّا نوجه النظر على حزام البدلة .....جيد.
- الآن هيّا نقوم برفع الرِّجلين لأعلى بزاوية 45° درجة مثلي تمامًا .....أحسنتم ..... جيد.
- من يقوم بسحب الذقن على الرأس .....أنت ..... جيد.
- هيّا نكرر ضرب البساط بالذراعين بقوة .....أحسنتم ..... جيد.
- أنت ..... نعم ..... المسافة بين الذراعين 35° درجة تقريبًا .....جيد.

يقوم المُعلم بإعطاء الأمر بتنفيذ المهارة لكل طالب على حد، ومن ثم إصلاح الأخطاء التي يقع فيه معظم الطلاب دون ايقاف الأداء.

(يعطي المُعلم فترة زمنية للطلاب لأداء السقطة الخلفية من الرقود، ويلاحظ الأداء، ويوجه الطلاب)

- الآن دعونا نراجع سويًا على ما تعلمناه من مهارة السقطة الخلفية من الرقود.

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الأمثل بصورة سريعة)

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة)

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء السقطة الخلفية من الرقود في الجودو، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء السقطة الخلفية من الرقود، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقًا للمواصفات الفنية.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

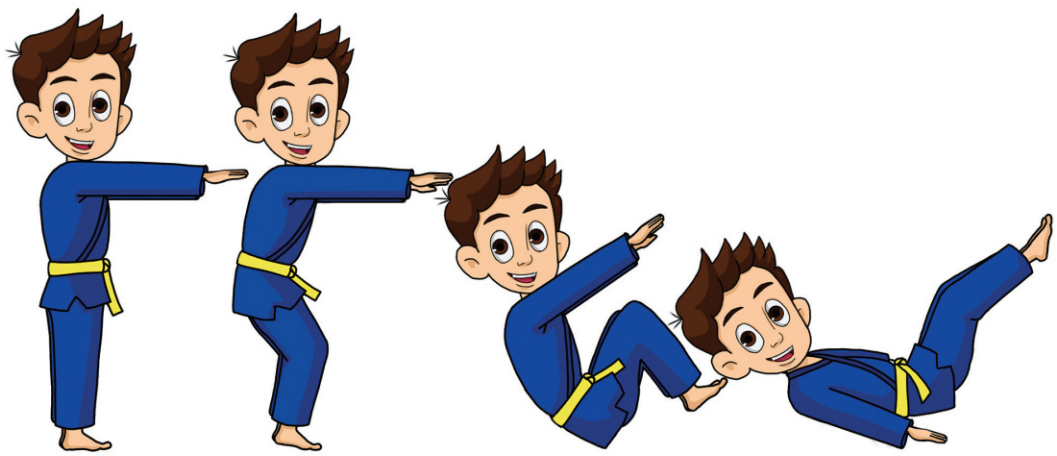
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

- 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.
- وجه الطلاب لتنفيذ السقطة الخلفية بالطرق التالية:

من وضع الوقوف مواجه الزميل: يقوم الزميل بدفع الطالب المؤدي من كتفـه، ليقوم الطالب بالسقوط للخلف لأداء سقطة خلفية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة الفني الصحيح لمهارة السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي)، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- قدم الثناء والشكر للطالب الذي يمتثل لتوجيهاتك أثناء تنفيذ المهارة وحث الآخرين على الاقتداء بسلوكه.
- شجع الطلاب على اتباع العادات القوامية السليمة والمحافظة على القوام الصحيح.



- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهــاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري لمهارة السقطة الخلفية من الرقود (أوشيرو أوكيمي)

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الرقود على الظهر ومد الذراعين أمامًا					
ضرب البساط بالذراعين بزاوية (35°) تقريبًا					
سحب الذقن على الصدر عند ضرب البساط بالذراعين، والنظر على حزام البدلة					
رفع الرجلين عاليًا بزاوية (45°) تقريبًا					
انثناء خفيف في الركبتين، وتوجيه مشط القدمين للأمام					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لمهارة السقطة الخلفية من الرقود (أوشيرو أوكيمي) **

أجب عن الأسئلة التالية: ***	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
ما تسلسل الأداء الفني للسقطة الخلفية في الجودو؟					
صف الأداء الفني السقطة الخلفية من الرقود (أوشيرو أوكيمي)؟					
اذكر المصطلح الخاص بالسقطات في الجودو؟					

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء مهارة السقطة الخلفية من الرقود (أوشيرو أوكيمي)

السلوك	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الامتثال للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ السقطة الخلفية من الرقود (أوشيرو أوكيمي).					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء مهارة السقطة الخلفية من الرقود (أوشيرو أوكيمي)

السلوك	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
اكتساب العادات القوامية السليمة أثناء مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.					

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة لأداء مهارة السقطة الخلفية من الرقود (أوشيرو أوكيمي)

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب تنفيذ مهارة السقطة الخلفية من الرقود (أوشيرو أوكيمي) بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني للسقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي)؟			
هل يمتثل الطالب للتوجيهات والتعليمات عند التكليف بالمهام المنزلية؟			
هل يُحافظ الطالب على العادات القوامية السليمة والقوام الصحيح؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (هـ) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لأداء مهارة السقطة الخلفية من الرقود (أوشيرو أوكيمي)

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة						ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب		
						أ	ب	ج	د			
1-												
2-												
3-												
4-												
5-												

وزارة التعليم
Ministry of Education
2023 - 1445

الوحدة السابعة:

تطبيقات الأداء في الجودو
(تعزيز نواتج التعلم)



مكونات الوحدة التعليمية السابعة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهـدف	المجـال
تطبق مجموعة المهارات التي سبق تعلمها في صورة جملة حركية من الثبات.	المهاري
يذكر الشروط الفنية لأداء الجملة الحركية من الثبات. يذكر مكونات الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية من الثبات. يَصفُ الأداء الفني لمهارات الجملة الحركية من الثبات.	المعرفي
يظهر روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات.	الانفعالي
يُدرك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة.	الصحي

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يستخدم المُعلم الأسلوب الأمريّ بما يتناسب مع تعليم الجملة الحركية من الثبات.	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 المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح أسئلة عن المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها. • السلوك الانفعالي: إظهار الإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة. • السلوك الصحي: إدراك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في جملة حركية استعراضية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة السابعة:

خبرة: الجملة الحركية الاستعراضية لمهارات الجودو

المتطلبات السابقة للخبرة:

- جميع الخبرات التعليمية السابق تعليمها.

الأهـداف:

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

الهدف	المجال
يطبق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية.	المهاري
يُلم بالشروط الفنية لأداء الجملة الحركية من الثبات. يَصفُ الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية من الثبات. يَصفُ الأداء الفني لمكونات الجملة الحركية.	المعرفي
يظهر روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات.	الانفعالي
يُدرك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة.	الصحي

المكان:

- الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- الزيّ الرسمي للجودو.
- جهاز تخزين بيانات(USB) ، أو أقراص مدمجة(CDs) ، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) للجملة الحركية الاستعراضية.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مواصفات الأداء المطلوبة:

يقوم المُعلم بتعليم الطلاب تطبيق المهارات السابق تعلمها على شكل جملة حركية استعراضية، وفق الترتيب التالي:

1. أداء التحية من الوقوف
2. تطبيق الوقفات الهجومية اليُمنى – اليُسرى.
3. تطبيق الوقفات الدفاعية اليُمنى- اليُسرى.
4. تطبيق التحرك للأمام – الخلف في الجودو.
5. تطبيق التحرك الجانبي الأيمن – الأيسر.
6. تطبيق التحرك الدائري الأمامي – الخلفي.
7. تطبيق السقطة الخلفية من الرقود.

أهم النقاط التعليمية:

- ارتداء الطالب الزيّ الرسمي قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية.
- مراعاة التسلسل الصحيح للمهارات المنفذة.
- مراعاة الأداء الفني الصحيح عند مهارات الجملة الحركية الاستعراضية.

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 مواقفَ لاستثارة دافعية الطلاب لإظهار الإثارة والحماس عند تنفيذ الجملة الحركية لاستعراضية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

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

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
أداء التحية من الوقوف.					
أداء الوقفة الهجومية اليُمنى.					
أداء الوقفة الهجومية اليُسرى.					
أداء الوقفات الدفاعية اليُمنى.					
أداء الوقفة الدفاعية اليُسرى.					
أداء التحرك للأمام.					
أداء التحرك للخلف.					
أداء التحرك الجانبي الأيمن.					
أداء التحرك الجانبي الأيسر.					
تطبيق التحرك الدائري الأمامي.					
أداء التحرك الدائري الخلفي.					
أداء السقطة الخلفية من الرقود.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للجملة الحركية الاستعراضية في الجودو **

أجب عن الأسئلة التالية: ***	معيار التقدير				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
اذكر اثنتين من مكونات الجملة الحركية الاستعراضية السابق تعليمها؟					

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم.

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

- **السلوك الانفعالي:**

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

السلوك	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
إظهار روح الإثارة والحماس عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات					

- **السلوك الصحي:**

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

السلوك	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
إدراك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة.					

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

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

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	ترتيب الطالب	معيار التقدير				
							أ	ب	ج	د	
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

الفصل الثالث:

الوحدات التعليمية لرياضة التايكوندو



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الوحدة الأولى:

مدخل في رياضة التايكوندو



مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهـدف	المجـال
يرتدى الزيّ الرسمي لرياضة التايكوندو. يُنفذ وقفة الانتباه (موا - سوجي). يُنفذ التحية (كيونجنى) في رياضة التايكوندو. يُغلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة. يُنفذ الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي). يُنفذ وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) في رياضة التايكوندو.	المهاري
يتعرف على الزيّ الرسمي لرياضة التايكوندو. يَصفُ الزيّ الرسمي لرياضة التايكوندو. يَصفُ وقفة الانتباه (موا - سوجي). يَصفُ التحية (كيونجنى) في رياضة التايكوندو. يَصفُ طريقة غلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة. يَصفُ طريقة أداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي). يَصفُ طريقة أداء وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي). يعي أجزاء الجسم المشاركة في أداء الخبرة التعليمية (مفهوم حركي).	المعرفي
يَتعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الانفعالي
يُحافظ على نظافة الزيّ الرسمي للتايكوندو أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.	الصحي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب الخبرات التعليمية في الوحدة.	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: • الجانب المهاري: أداء التحية (كيونجنى)، طريقة غلق قبضة اليد، ووقفة الاستعداد (جونبي – سوجي). • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح. وتسلسل مراحله • السلوك الانفعالي: التَعاون مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة. • السلوك الصحي: المحافظة على نظافة الزيّ أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء التحية (كيونجنى)، طريقة غلق قبضة اليد، ووقفة الاستعداد (جونبي – سوجي).

مواصفات الأداء لخبرات الوحدة التعليمية الأولى:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

1. ارتداء الزيّ الرسمي لرياضة التايكوندو.
2. وقفة الانتباه (موا - سوجي).
3. أداء التحية (كيونجنى).
4. غلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة.
5. الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي).
6. وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ **وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة لهذه الخبرات التعليمية:**

1. ارتداء الزيّ الرسمي لرياضة التايكوندو:

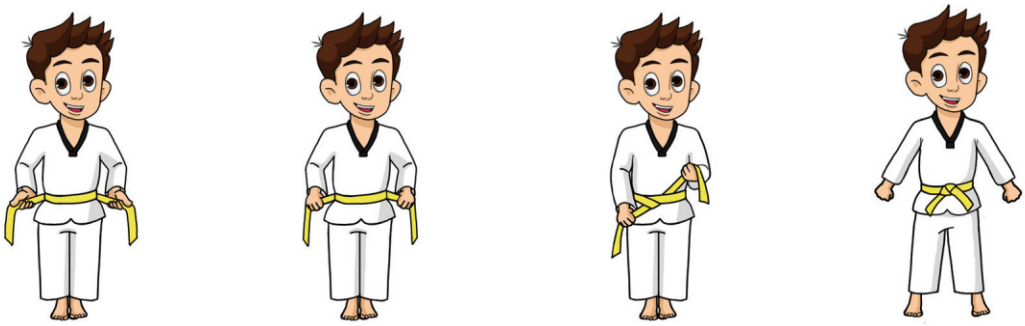
لممارسة رياضة التايكوندو ينبغي ارتداء بدلة التايكوندو ذات اللون الأبيض، والتي تسمى (دوبوك Dobok). كما يتم ارتداء حزام يسمى (تاي Ty)، ذو لون أبيض للمبتدئين، أما الدرجات العليا من الممارسين فتكون ألوان الأحزمة مختلفة.

- **بدلة التايكوندو:** تتكون من السترة (الجاكيت)، والسروال (بنطال)، حيث يُرتدى الجاكيت من أعلى الرأس، وهو مزود بشريط أسود دائري حول الرقبة حتى منتصف الصدر، ويُرتدى السروال من أسفل، ويكون واسع ليسمح بحرية الحركة. وتربط بدلة التايكوندو في النهاية بواسطة حزام طويل على الجاكيت ويلف حول الخصر.



✍ **يُراعى عند ربط الحزام ما يلي:**

- طي الحزام إلى نصفين متساويين.
- وضع منتصف الحزام فوق منطقة البطن مباشرة وتثبيتها باليد.
- سحب طرفي الحزام إلى الخلف لتتقاطع مع بعضها البعض.
- إعادة نهايات الحزام للأمام.
- ربط الحزام بسلاسة فوق البدلة دون التواء.
- ينبغي أن يكون طرفي الحزام من الأمام بنفس الطول.
- تمرير أحد طرفي الحزام من أسفل طبقة الحزام الملاصقة للبدلة.
- ربط عقدة باستخدام أطراف الحزام.



طريقة ربط حزام التايكوندو

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

2. وقفة الانتباه (موا - سوجي)

إحدى الوقفات الأساسية في رياضة التايكوندو التي يؤديها الطالب عند أداء التحية، وهي من الوقفات المغلقة، وتؤدى وفق الشروط الفنية التالية:

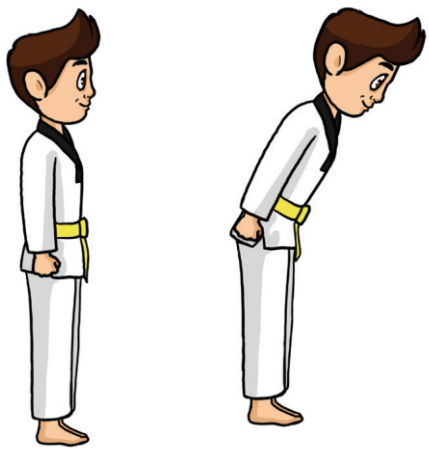


وقفة الانتباه (موا - سوجي)

- تلاصق القدمان.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الركبتين.
- امتداد الذراعين بجانب الجسم، مع قبض اليدين بالطريقة الصحيحة وملاصقتهما الفخذين.
- الرأس مرفوعة عاليًا.
- النظر للأمام.

3. أداء التحية (كيونجنى)

هي أحد الأوضاع الرئيسية في رياضة التايكوندو، وتمثل الاحترام المتبادل بين الطالب ومعلمه، وبين الطالب وزميله الأعلى في درجة الحزام، وتؤدى في بداية ونهاية الوحدة التعليمية.



وتنفذ من وضع الانتباه (موا - سوجي)، كما يلي:

- الميل للأمام ولأسفل بزاوية قدرها (45°).
- الميل ببطء للأمام ولأسفل.
- الميل من الوسط (الخصر) مع الحفاظ على الظهر مستقيم.
- الحفاظ على ثبات وضع الرأس والعينان.
- الحفاظ على تلاصق القدمين.
- الحفاظ على امتداد اليد والذراعين بجانب الجسم.
- الحفاظ بثقل الجسم موزعًا على القدمين بالتساوي.
- الثبات في وضع الميل لمدة (1-3) ثوان.
- العودة ببطء إلى وضع البداية.

تنويه:

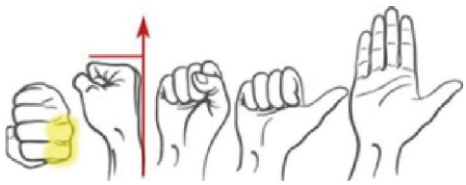
اقتصر في هذا الدليل على تعليم التحية من أعلى (رى) فقط، حيث أن التحية من أسفل (زارى) لا تتفق مع تعاليم الدين الإسلامي وقيم المجتمع السعودي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

4. غلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة:

قبضة اليد هي سر قوة الضربة في رياضة التايكوندو، لذلك يجب أن تكون القبضة محكمة الغلق حتى تؤدى الضربات بالشكل الصحيح ولا تقع الإصابات. ويراعى عند غلق قبضة اليد ما يلي:

- فتح كف اليد.
- قبض أطراف أصابع اليد الأربعة حتى تغطي الأظافر.
- قبض الإبهام بشكل محكم فوق أصبعي السبابة والوسطي.



5. الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)

هي إحدى الوقفات الأساسية في رياضة التايكوندو، ويؤديها الطالب أثناء تلقى التعليمات أو الشرح من المُعلم، وتؤدى كما يلي:

- تحريك الرِّجْل اليُسرى إلى الجانب الأيسر، بحيثُ تكون القدمان متباعدتين بقدر عرض الكتفين.
- اتجاه القدمين للأمام في خط مستقيم ومتوازي.
- اتجاه مشطي القدمين للأمام والكعبين على خط أفقي واحد.
- مد الركبتين.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الجذع، والجسم عمودي على القدمين.

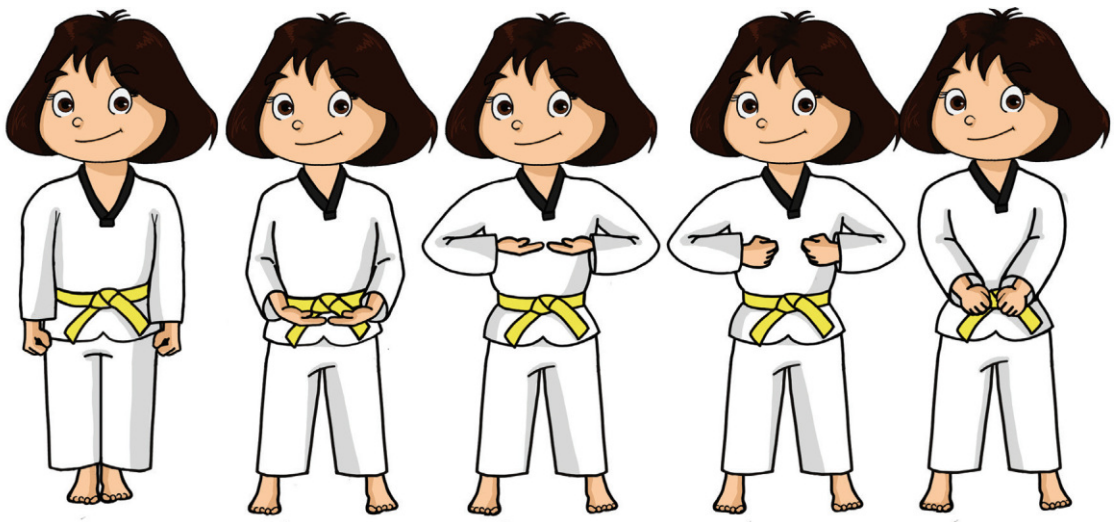


وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

6. وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي)

هي إحدى الوقفات الرئيسية في التايكوندو، التي تؤدى من الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، وتؤدى في بداية ونهاية المسار الحركي للبومسي، وعند أداء المهارات الفنية. ويراعى عند الأداء ما يلي:

- ثنى المرفقين للداخل مع تحريك الكفين مفتوحين حتى أعلى البطن في نفس توقيت تحريك الرِّجْل اليُسرى للجانب.
- غلق القبضتين مع قلبها (كبها)، ومد المرفقين لأسفل حتى مستوى الحزام.
- المسافة بين القبضتين، وبين القبضتين والبطن قدر قبضة واحدة.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- تتجه القدمان للأمام وعلى خط أفقي واحد.
- استقامة الجذع والنظر للأمام.



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى:

الخبرة الأولى: التحية (كيونجنى)

عدد الدروس: 2 – 3 دروس

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الانتباه (موا - سوجي).

الأهداف:

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

الهدف	المجال
يُنفذ التحية (كيونجنى).	المهاري
يَصفُ التحية (كيونجنى). يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء التحية (كيونجنى).	المعرفي
يَتعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الانفعالي
يُحافظ على نظافة الزيّ الرسمي للتايكوندو أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية في المدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) مقاطع فيديو لأداء التحية (كيونجنى).
- أشكال وصور لأداء التحية (كيونجنى).

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ أهم النقاط التعليمية:

- الميل ببطء للأمام ولأسفل، بزاوية (45^{o}).
- يكون الميل من الخصر، مع الحفاظ على استقامة الظهر.
- النظر للأمام أثناء الميل.
- الرجلين على كامل امتدادها.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- الميل للأمام ولأسفل بسرعة.
- الميل بزاوية أكبر أو أقل من (45^{o}).
- ميل الظهر أثناء التحية.
- النظر لأسفل أو لأعلى أثناء الميل.

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن التحية (كيونجى) في التايكوندو يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:**

- Dornemann R. (2015), Taekwondo Kids from White Belt to Yellow Green Belt, Meyer & Meyer

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (yalP elgooG)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartaekwondo.aNtstudio

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartakwondo.salwadeveloper

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ إجراءات التنفيذ[1]:

يبدأ المُعلم تنفيذ التحية (كيونجنى) بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة، وهو وقفة الانتباه (موا - سوجي). ويمكن أن يتم ذلك عن طريق توجيه الطلاب إلى اتخاذ وضع الانتباه (موا – سوجي) وسؤالهم عن مواصفات هذا الوضع، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

حيثُ يقوم المُعلم بعرض الأداء من خلال الوسيلة التعليمية المتاحة، وتعريف الطلاب أن الجسم ينقسم إلى جزئين (علوي، وسفلي). ثم يوضح عمل كل جزء أثناء أداء التحية (كيونجنى)، من خلال طرح الأسئلة التالية:

- ممّ يتكون الجزء العلوي من الجسم؟ .....نعم ..... أنت «الرأس، الكتفين، الذراعين، الكفين، الصدر، الظهر، إلخ»، هذا جيد.
- والآن، ممّ يتكون الجزء السفلي من الجسم؟ .....نعم ..... أنت «الفخذين، الركبتين، الساقين، القدمين، إلخ» جيد ..... (أثناء طرح التساؤل يشير المُعلم إلى الأجزاء بالطرف العلوي والطرف السفلي من الجسم).
- ما هذا؟ (يشير المُعلم إلى الخصر) .... نعم ..... أنت ..... جيد.
- والآن، على كل منكم أن يجد فراغًا شخصيًا لنفسه... قف ممدود الظهر... الذراعين بجانب الجسم .....النظر للأمام ..... جيد.
- هيّا ليميل كل منكم ببطء للأمام ولأسفل وهو في مكانه من الخصر، هكذا..... (ويقوم المُعلم بالميل للأمام ولأسفل بزاوية (45°) والعودة مرة أخرى لوضع الوقوف).
- أروني الآن أفضل أداء للتحية من خلال الميل ببطء للأمام ولأسفل بزاوية قدرها (45°) والعودة مرة أخرى لوضع الوقوف.. جيد.
- ينبغي عليك أن تلاحظ وضع ظهرك أثناء أداء التحية... هل هو مستقيم؟ هل هو ممدود؟

(يعطي المُعلم فترة لأداء التحية ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)

- ينبغي عليك أن تلاحظ ثبات وضع الرأس والعينان أثناء أداء التحية.

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء التحية ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

- ليحاول كل منكم أداء التحية أمام زميله مع ملاحظة... هل القدمين متلاصقتين؟ هل تحافظ على ثبات وضع الرأس والعينان أثناء أداء التحية؟ هل تحافظ على وضع الذراعين بجانب الجسم؟

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء التحية ويلاحظ الأداء ويقوم بتوجيه الطلاب).

- الآن أخبروني أين يجب أن يكون اتجاه النظر أثناء الميل؟ ... "ينبغي أن يكون النظر للأمام في خط مستقيم".
- مستعدون لأداء التحية؟ فلنبدأ...

(يعطي المُعلم فترة زمنية لتكرار أداء التحية ويلاحظ الأداء ويقوم بتوجيه الطلاب).

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء التحية (كيونجنى)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء التحية (كيونجنى)، 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 المواصفات الصحيحة لأداء التحية (كيونجنى)، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض التحية (كيونجنى)، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقفًا يمكن من خلالها تقدير الزملاء بعضهم البعض خلال تعلم التحية (كيونجنى).
- حث الطلاب على تقديم المساعدة للزملاء الأقل تقدمًا في تنفيذ التحية (كيونجنى).
- امدح الطلاب الذين يُحافظون على نظافة الصالة الرياضية وسلامة مرافقها.
- أشد بالطلاب الذين يُحافظون على نظافة الزيّ الرسمي للتايكوندو.

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للتحية (كيونجنى) في التايكوندو

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الميل للأمام ولأسفل بزاوية قدرها (45°).					
الميل للأمام ولأسفل ببطء.					
الميل من الخصر مع الحفاظ على استقامة الظهر.					
الحفاظ على ثبات وضع الرأس والعينان.					
الحفاظ على تلاصق القدمين.					
الحفاظ على امتداد اليد والذراعين بجانب الجسم.					
الحفاظ على ثقل الجسم موزعًا على القدمين بالتساوي.					
الثبات في وضع الميل لمدة (1 -3) ثوان.					
العودة ببطء إلى وضع البداية.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للتحية (كيونجنى) في التايكوندو**

السؤال	√	×	√	×
ضع دائرة حول علامة (√) للإشارة إلى الأداء الصحيح، أو حول علامة (×) للإشارة إلى الأداء الخاطئ للتحية (كيونجنى) في الأشكال المقابلة				

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء التحية (كيونجنى) في التايكوندو

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
التَعاون مع الزملاء في تنفيذ التحية (كيونجنى).					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء التحية (كيونجنى) في التايكوندو

السلوك الصحي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الحفاظ على نظافة الزيّ الرسمي للتايكوندو أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.					

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء التحية (كيونجنى) في التايكوندو

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء التحية (كيونجنى) بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني للتحية (كيونجنى)؟			
هل يبدي الطالب تعاونًا مع أفراد الأسرة في حياته اليومية؟			
هل يحرص الطالب على نظافة الملبس ومكان تواجده؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء التحية (كيونجنى) في التايكوندو

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	ترتيب الطالب	معيار التقدير				
							أ	ب	ج	د	
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الخبرة الثانية: وقفة الاستعداد (جونبي- سوجي)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الانتباه (موا – سوجي).
- غلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة.
- الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي).

الأهداف:

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

الهدف	المجال
يُنفذ وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي).	المهاري
يَصفُ وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي). يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي).	المعرفي
يُظهر التحكم في الانفعالات أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.	الانفعالي
يفهم العلاقة بين التايكوندو وتقليل أوقات الخمول البدني أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.	الصحي

المكان:

- الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي مقاطع فيديو لأداء وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي).
- رسوم وصور لأداء وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي).

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ أهم النقاط التعليمية:

- تحريك كفي اليدين مفتوحتان حتى أعلى البطن مع تحرك الرِّجْل اليُسرى للجانب (مسافة عرض الكتفين).
- غلق القبضتين مع قلبهما (كبهما).
- وصول القبضتين أمام الحزام.
- استقامة الجذع والنظر للأمام.
- المسافة بين القبضتين بعضهما البعض، وبين كل من القبضتين والبطن قدر قبضة واحدة.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- المسافة بين القدمين أقل أو أكبر من عرض الكتفين.
- انحراف المشطين للخارج أو الداخل.
- القبضة تكون أسفل أو أعلى الحزام.
- اتساع أو ضيق المسافة بين القبضتين.
- ميل الجذع للأمام.

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن التحية (كيونجى) في التايكوندو يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:**

Dornemann R. (2015), Taekwondo Kids from White Belt to Yellow Green Belt, Meyer & Meyer

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartaekwondo.aNtstudio

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartakwondo.salwadeveloper

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ إجراءات التنفيذ[1]:

يبدأ المُعلم في تنفيذ خبرة وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة، وهي «وقفة الانتباه (موا – سوجي)»، وغلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة، والوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي). ويمكن أن يتم ذلك عن طريق توجيه الطلاب لأداء المتطلبات السابقة، وسؤالهم عن مواصفات كلٍّ منها، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

- يُشارك المُعلم الطلاب في تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من طرح السؤال التالي على الطلاب: «من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟ « ... وقفة الانتباه (موا – سوجي)، تحريك الكفين مفتوحين حتى أعلى البطن في توقيت تحرك الرِّجْل اليُسرى للجانب ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- الآن هيّا قلدوني في غلق القبضتين ..... أداؤكم جيد.
- والآن، قلدوني في قلب (كب) قبضة اليدين لأسفل مع وضعهما في الأمام وتثبيتهما عند الحزام.

(يعطي المُعلم فترة زمنية مناسبة لأداء وقفة الاستعداد ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)

- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن وقفة الاستعداد.

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)

- هل تستطيعون إخباري بعدد أجزاء الجسم التي تلامس الأرض وأنتم واقفون؟ ... اثنان ... ممتاز.
- هل تستطيعون تسميتها؟ ... «القدمان» أحسنتم.

(يشير المُعلم إلى أن المسافة بين القدمين، التي يجب أن تكون باتساع الكتفين)

- الآن..... هل تستطيعون إخباري كيف يكون وضع الجذع أثناء وقفة الاستعداد؟
- هل تتذكرون وضع الجذع أثناء التحية من أعلى (كيونجنى)؟ هل هو على استقامة واحدة وممدود؟ «نعم على استقامة واحدة» أحسنتم. دعوني أرى ذلك الآن.
- هل تتذكرون وضع النظر أثناء أداء وقفة الانتباه (موا – سوجي)؟ للأمام ... أحسنتم. دعوني أرى ذلك الآن.

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة)

١- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي)، 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:

- ساعد الطلاب في التعرف على أجزاء الجسم بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل.
- اشرح مواصفات الأداء المطلوبة لوقفة الاستعداد (جونبي – سوجي)، موضحًا أوضاع الجسم في الوقفة.
- حلل الأداء الصحيح لوقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) بالوسيلة تعليمية مناسبة.
- اقترح مواقفَ لاستثارة دافعية الطلاب لفهم العلاقة بين ممارسة التايكوندو وتقليل أوقات الخمول البدني.
- هيّء مواقف تربوية لتعزيز دور رياضة التايكوندو في تحسين الصحة والوقاية من الأمراض.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

تقييم الخبرة التعليمية:

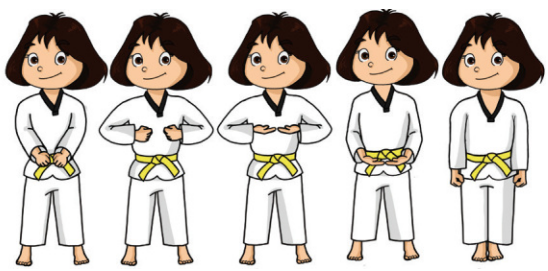
- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري لوقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
ثني المرفقين مع تحريك الكفين مفتوحين حتى أعلى البطن مع تحريك الرِّجْل اليُسرى للجانب.					
غلق القبضتين مع قلبهما (كبهما)، ومد المرفقين لأسفل حتى مستوى الحزام.					
المسافة بين القبضتين بعضهما البعض، وبين القبضتين والبطن قدر قبضة واحدة.					
توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.					
القدمان متجهتان للأمام وعلى خط واحد.					
استقامة الجذع مع النظر للأمام.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لوقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

رتب الصور التالية وفقًا لتسلسل وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)	التسلسل الصحيح				
	1	2	3	4	5
					

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
التحكم في الانفعالات أثناء تنفيذ وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء بوقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

السلوك الصحي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تقليل أوقات الخمول البدني من خلال ممارسة التايكوندو أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.					

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب والمرتبطة بأداء بوقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب وصف وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)؟			
هل يُبدي الطالب تحكمًا في الانفعالات عند التعامل مع أفراد الأسرة؟			
هل يُدرك الطالب العلاقة بين ممارسة التايكوندو وتقليل أوقات الخمول البدني؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
-1											
-2											
-3											
-4											
-5											

الوحدة الثانية:

المهارات الهجومية من الثبات (اللكمات الأمامية المستقيمة)



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهـدف	المجـال
يُنفذ اللكمة الأمامية المستقيمة «أُولجُل – جيروجي» من الثبات. يُنفذ اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج – جيروجي" من الثبات.	المهاري
يَصفُ اللكمة الأمامية المستقيمة «أُولجُل – جيروجي» من الثبات. يَصفُ اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج – جيروجي" من الثبات. يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء المهارات الحركية.	المعرفي
يتخلص من الانفعالات السلبية خلال المشاركة في الخبرات التعليمية بالوحدة. يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.	الانفعالي
يواظب على ممارسة الأنشطة المعززة للياقة القلبية التنفسية أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.	الصحي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب الخبرات التعليمية في الوحدة.	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: • الجانب المهاري: مهارتي اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي"، واللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج – جيروجي" من الثبات. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول مواصفات الأداء الفنى الصحيح. • السلوك الانفعالي: الثقة بالنفس أثناء المشاركة في الخبرات التعليمية بهذه الوحدة، وتقدير الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو. • السلوك الصحي: المواظبة على ممارسة الأنشطة المعززة للياقة القلبية التنفسية أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي"، ومهارة اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج – جيروجي" من الثبات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

الخبرة الأولى: اللكمة الأمامية المستقيمة «أُولجُل- جيروجي» من الثبات

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

الأهداف:

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

الهـدف	المجـال
يُنفذ اللكمة الأمامية المستقيمة «أُولجُل – جيروجي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ اللكمة الأمامية المستقيمة «أُولجُل – جيروجي» من الثبات.	المعرفي
يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي" من الثبات.	
يتخلص من الانفعالات السلبية أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية	الانفعالي
يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.	
يُعزز ممارسة الأنشطة المفيدة للقلب والجهاز التنفسي أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل- جيروجي" من الثبات متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- رسوم وصور لمهارة اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي" من الثبات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

تؤدى المهارة من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، حيثُ يقوم الطالب بمد الذراع الحرة للأمام وللأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض، ثم يقوم بما يلي:



- تحريك الذراع الضاربة من الجانب للأمام في اتجاه الرأس بحيثُ تكون ملامسة للجسم.
- سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في توقيت مد الذراع الضاربة.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- النظر للأمام.
- مواجهة صدر الطالب للأمام.

✍ أهم النقاط التعليمية:

- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- الحفاظ على أجزاء الذراع الضاربة ملامسة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- وضع قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة للأمام.
- يكون مرفق الذراع الحرة فوق عظم الحوض ومتجهًا للداخل.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- استقرار قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.

✍ أهـم الأخطـاء الشائعة:

- دفع الكتف للأمام مع الذراع الضاربة.
- عدم ملامسة الذراع الضاربة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- عدم استقامة الظهر أثناء الأداء.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

** لمشاهدة مقاطع فيديو عن أداء اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل- جيروجي" من الثبات، يرجى زيارة الروابط التالية:

https://www.youtube.com/watch?v=M18tZiep_B4

https://www.youtube.com/watch?v=BDyHFu7fbk4

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل- جيروجي" من الثبات يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

Dornemann R. (2015), Taekwondo Kids from White Belt to Yellow Green Belt, Meyer & Meyer

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartaekwondo.aNtstudio

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartakwondo.salwadeveloper

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (erotS ppA)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar

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

✍ إجراءات التنفيذ[1]:

يبدأ المُعلم في تنفيذ الخبرة بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لها، وهي «وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)». ويتم ذلك بتوجيه الطلاب لأداء وقفة الاستعداد وسؤالهم عن مواصفات هذه الوقفة، ومن ثم تطبيق المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح. ثم يقوم بعرض الأداء على الوسيلة التعليمية، ويبدأ في تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من خلال طرح السؤال التالي على الطلاب: من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟ ... وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، مد الذراع الحرة للأمام في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ..... أحسنتم... أداؤكم جيد..

- الآن.... هيّا قلدوني في تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الرأس بحيثُ تكون أجزاء الذراع ملامسة للجسم..... أداؤكم جيد.
- والآن... قلدوني في سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة مع الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر والنظر للأمام.

(يعطي المُعلم فترة زمنية مناسبة لأداء اللكمة، ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

- والآن..... دعونا نراجع ما تعلمناه عن اللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر « أُولجُل- جيروجي».

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة)

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة، ويقدم التغذية الراجعة)

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «أُولجُل – جيروجي»، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي"، 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.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- اعرض الأداء الصحيح للكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي" من الثبات بالوسائل التعليمية المناسبة.
- قُص على الطلاب تعريفًا بمسيرة أحد الأبطال السعوديين المُبرزين في رياضة التايكوندو.
- اقترح مواقفَ تعليمية لحث الطلاب على الحد من السلوك العدواني خلال الدرس.
- اشرح للطلاب العلاقة بين النشاط البدني في حصة الدفاع عن النفس وتحسين اللياقة القلبية التنفسية.
- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني للكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي"، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي"، مؤكدًا على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقفَ تربوية يمكن للطلاب من خلالها التخلص من الانفعالات السلبية عند تعلم اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي".

مسيرة بطل ..... عرفهم عليه

إبراهيم جعفر حسن آل جعفر

البطل الأولمبي إبراهيم آل جعفر من مواليد القطيف في 24 ربيع أول 1386هـ صاحب الميدالية الأولمبية الأولى في تاريخ الوطن. بدأ للعبة التايكوندو في عمر الثانية عشر بعد أن التحق بنادي الترجي. وأبرز إنجازاته:

الميدالية البرونزية في دورة الألعاب الأولمبية 1988م، بكوريا الجنوبية.

الميدالية الذهبية في البطولة العربية بمصر 1990م.





تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للكمة الأمامية المستقيمة «أُولجُل - جيروجي» من الثبات

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الرأس، بحيثُ تكون أجزاء الذراع ملامسة للجسم.					
سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع.					
الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.					
النظر للأمام.					
مواجهة صدر الطالب للأمام.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للكمة الأمامية المستقيمة «أُولجُل - جيروجي » من الثبات

ضع علامة (√) أو علامة (×) أمام العبارة التالية:	الإجابة		تقدير الملاحظات			التقدير النهائي
	√	×	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
أثناء أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «أُولجُل - جيروجي» يكون: الكتفين متوازيين.							
الظهر مستقيم.							
النظر للأمام.							
صدر الطالب متجه للأمام.							
الذراع الضاربة موجهة للرأس.							
قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض.							

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي" من الثبات

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
التخلص من الانفعالات السلبية أثناء تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة «أُولجُل – جيروجي» من الثبات					
تقدير الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي" من الثبات

السلوك الصحي	عدد مرات المتابعة				التقدير النهائي
	1	2	3	4	
ممارسة الأنشطة البدنية المُعززة للياقة القلبية التنفسية أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.					

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي" من الثبات

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي" بطريقة صحيحة خارج المدرسة؟			
هل يمكن للطالب وصف اللكمة الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي" لكم؟			
هل تحسنت قدرة الطالب على التخلص من الانفعالات السلبية الزائدة؟			
هل يحرص الطالب على ممارسة أنشطة بدنية مفيدة للقلب والجهاز التنفسي في حياته اليومية؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «أُولجُل - جيروجي» من الثبات

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	ترتيب الطالب	معيار التقدير				
							أ	ب	ج	د	
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الخبرة الثانية: اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج- جيروجي"

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

الأهداف:

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

الهـــدف	المجـال
يُنفذ اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج – جيروجي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج – جيروجي» من الثبات.	المعرفي
يتخلص من الانفعالات السلبية أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.	الانفعالي
يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.	
يُعزز ممارسة الأنشطة المفيدة للقلب والجهاز التنفسي أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس، أو (4) أقماع لتحديد ساحة اللعب اللازمة لتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.
- بدلة التايكوندو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج – جيروجي" من الثبات.
- صور وأشكال للأداء الفني لمهارة اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج – جيروجي" من الثبات.

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مواصفات الأداء المطلوبة:



تؤدى اللكمة من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، حيثُ يقوم الطالب بمد الذراع الحرة للأمام في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض، ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الصدر، بحيثُ تكون ملامسة للجسم.
- سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- النظر للأمام.
- مواجهة صدر الطالب للأمام.

أهم النقاط التعليمية:

- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- الحفاظ على الذراع الضاربة ملامسة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- وضع قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في توقيت مد الذراع الضاربة للأمام.
- مرفق الذراع الحرة يكون فوق عظم الحوض متجهًا للداخل.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- استقرار قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.

أهم الأخطاء الشائعة:

- دفع الكتف للأمام مع الذراع الضاربة.
- عدم ملامسة الذراع الضاربة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- عدم استقامة الظهر أثناء الأداء.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» من الثبات، يرجى زيارة الرابط التالي:

https://www.youtube.com/watch?v=WX_LdmD4WKM

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج - جيروجي" من الثبات يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

Dornemann R. (2015), Taekwondo Kids from White Belt to Yellow Green Belt, Meyer & Meyer

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartaekwondo.aNtstudio

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartakwondo.salwadeveloper

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar

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

إجراءات التنفيذ[1]:

يبدأ المُعلم تنفيذ وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لها: وهي: «وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)»، ويتم ذلك بسؤال الطلاب عن مواصفات هذه الوقفة. ثم عرض الأداء باستخدام الوسيلة التعليمية المناسبة على الطلاب، والشروع في أنشطة الخبرة التعليمية بطرح التساؤل التالي: «من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟ «... وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) مد الذراع الحرة للأمام في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.

- الآن هيّا قلدوني في تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الصدر بحيثُ تكون أجزاء الذراع ملامسة للجسم..... أداؤكم جيد.
- الآن هيّا قلدوني في سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة مع الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر والنظر للأمام.

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر «مومتونج - جيروجي» ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن اللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر «مومتونج - جيروجي».

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة)

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج – جيروجي»، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج – جيروجي"، 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.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- اعرض الأداء الصحيح للكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج – جيروجي" من الثبات بالوسائل التعليمية المناسبة.
- قُص على الطلاب تعريفًا بمسيرة أحد الأبطال السعوديين المُبرزين في رياضة التايكوندو.
- اقترح مواقفَ تعليمية لحث الطلاب على الحد من السلوك العدواني خلال الدرس.
- اشرح للطلاب العلاقة بين النشاط البدني في حصة الدفاع عن النفس وتحسين اللياقة القلبية التنفسية.
- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني للكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج – جيروجي"، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج – جيروجي"، مؤكدًا على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقفَ تربوية يمكن للطلاب من خلالها التخلص من الانفعالات السلبية عند تعلم اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج – جيروجي".

مسيرة بطل ..... عرفهم عليه

عبد الله بن جمعان بن مبارك النجراني

من مواليد نمدينة الظهران في الأول من رجب 1385هـ ، مارس اللعبة في بداية المرحلة الثانوية بنادي القادسية بالخبر، ومن أبرز إنجازاته:

أول برونزية بالتايكوندو للوطن في بطولة العالم بكوريا الجنوبية 1985م.

الميدالية الذهبية في البطولة العربية بمصر عام 1988م.

الميدالية البرونزية في طولة العالم بكوريا الجنوبية 1989م.

الميدالية الذهبية في البطولة العربية في الكويت عام 1989م.



تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» من الثبات

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الصدر، بحيثُ تكون ملامسة للجسم.					
سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع مد الذراع الضاربة.					
الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.					
النظر للأمام.					
مواجهة صدر الطالب للأمام.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج - جيروجي" من الثبات

ضع علامة (√) أو علامة (×) أمام العبارة التالية:	الإجابة		تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	√	×	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
أثناء أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» يكون: الكتفين متوازيين							
الظهر مستقيم.							
النظر للأمام.							
صدر الطالب متجه للأمام.							
الذراع الضاربة موجهة للرأس.							
قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض.							

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» من الثبات

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
التخلص من الانفعالات السلبية أثناء تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» من الثبات					
تقدير الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» من الثبات

السلوك	عدد مرات المتابعة				التقدير النهائي
	1	2	3	4	
ممارسة الأنشطة البدنية المُعززة للياقة القلبية التنفسية أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.					

متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب والمرتبطة باللكمة المستقيمة «مومتونج - جيروجي» من الثبات

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج - جيروجي" بطريقة صحيحة خارج المدرسة؟			
هل يمكن للطالب وصف اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج - جيروجي" لكم؟			
هل تحسنت قدرة الطالب على التخلص من الانفعالات السلبية الزائدة؟			
هل يحرص الطالب على ممارسة أنشطة بدنية مفيدة للقلب والجهاز التنفسي في حياته اليومية؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

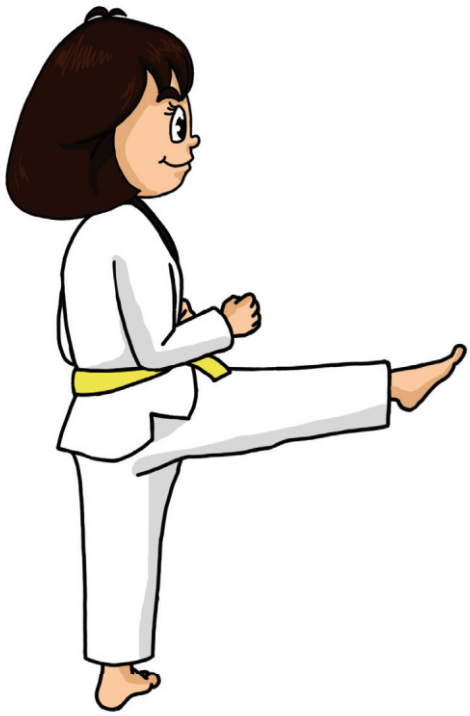
نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج - جيروجي" من الثبات

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة						ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب		
						أ	ب	ج	د			
1-												
2-												
3-												
4-												
5-												

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الوحدة الثالثة:

المهارات الهجومية من الثبات
(الركلة الأمامية «آب تشاجي»)



مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهدف	المجال
يُنفذ الركلة الأمامية «آب تشاجي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ الركلة الأمامية «آب تشاجي» من الثبات. يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء الركلة الأمامية "آب تشاجي" من الثبات.	المعرفي
يُشارك بإيجابية في أنشطة الخبرات التعليمية بهذه الوحدة.	الانفعالي
تعزيز أنماط الحياة النشطة من خلال أنشطة الخبرات التعليمية بهذه الوحدة.	الصحي

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
الدمج بين الأسلوب الأمريّ، والاكتشاف الموجه بما يتناسب مع الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.	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: • الجانب المهاري: مهارة "آب تشاجي" من الثبات. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح لمهارة "آب تشاجي" من الثبات وتسلسل مراحلها. • السلوك الانفعالي: المشاركة بإيجابية في أنشطة الخبرة التعليمية. • السلوك الصحي: تعزيز أنماط الحياة النشطة من خلال أنشطة الخبرات التعليمية بهذه الوحدة.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء مهارة "آب تشاجي" من الثبات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة

خبرة: الركلة الأمامية «آب تشاجي» من الثبات

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

الأهداف:

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

الهدف	المجال
يُنفذ الركلة الأمامية «آب تشاجي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ الركلة الأمامية «آب تشاجي» من الثبات.	المعرفي
يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء الركلة الأمامية «آب تشاجي» من الثبات	
يُشارك بإيجابية في أداء الركلة الأمامية «آب تشاجي» من الثبات.	الانفعالي
يطور مستوى اللياقة المرتبطة بالصحة أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الصحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء الركلة الأمامية "آب تشاجي" من الثبات.
- رسوم وصور توضح المراحل الفنية لمهارة الركلة الأمامية "آب تشاجي" من الثبات.

أساليب التعليم المقترحة:

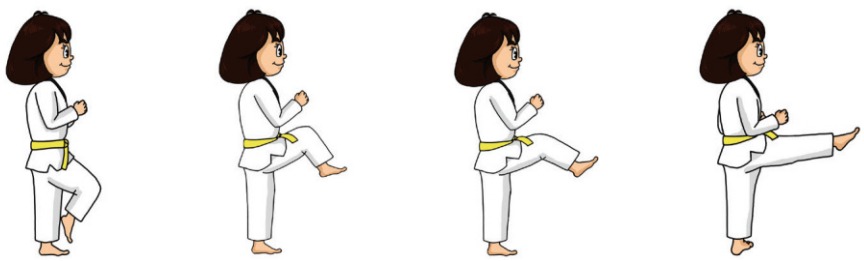
- الأسلوب الأمريّ.
- الاكتشاف الموجه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مواصفات الأداء المطلوبة:

يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، والذراعين أمام الصدر في وضع الاستعداد القتالي بما يلي:

- رفع ركبة الرِّجْل الضاربة عاليًا ناحية الصدر، بحيثُ يشكل الجذع مع الفخذ زاوية قائمة.
- مد مفصل القدم للأسفل وثني أصابع القدم لأعلى.
- بسط ركبة الرِّجْل الضاربة للأمام بقوة وسرعة في اتجاه البطن حتى المد التام.
- الحفاظ على الاتزان.
- توجيه الركلة براحة القدم.
- قبض ركبة الرِّجْل الضاربة مرة أخرى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل.
- هبوط الرِّجْل الراكلة إلى الأرض مرة أخرى في نفس المكان.



أهم النقاط التعليمية:

- عدم هبوط ركبة الرِّجْل الضاربة أثناء الأداء.
- مد ركبة الرِّجْل الضاربة كاملًا بسرعة وقوة.
- توجيه الركلة براحة القدم.
- قبض ركبة الرِّجْل الضاربة مرة أخرى إلى الجسم عقب الانتهاء من الركل.

أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم توجيه الركلة بكلوة القدم.
- رفع عقب قدم الارتكاز أثناء الركل.
- ميل الرأس للأمام أثناء الركلة.
- الضرب بمقدمة الأصابع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

****لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء الركلة الأمامية "آب تشاجي" من الثبات يرجى زيارة الرابط التالي:
https://www.youtube.com/watch?v=746mc032TCs

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الركلة الأمامية "آب تشاجي" من الثبات يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:
Wolfgang Rumpf (2006), Taekwondo Kids – Weißgurt bis Gelbgrüngurtm, Meyer & Meyer Verlag,

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartaekwondo.aNtstudio
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartakwondo.salwadeveloper

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:
https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar
https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsaes-pumses/id1444557212?l=ar

إجراءات التنفيذ[1]:

يبدأ المُعلم تنفيذ خبرة وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة، وهي: «وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)»، ثم يبدأ بطلب النشاطات التفاعلية التالية من الطلاب:

- قلدوني في أداء وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) والذراعين أمام الصدر في وضع الاستعداد القتالي ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- والآن قلدوني في رفع ركبة الرِّجْل الضاربة عاليًا ناحية الصدر، مع التأكيد على دقة المتابعة للحركة التالية: (مد مفصل القدم لأسفل وثني أصابع القدم) ..... أداؤكم ممتاز.
- الآن قلدوني في بسط ركبة الرِّجْل الضاربة للأمام حتى تمتد بالكامل، مع الحفاظ على الاتزان وتوجيه الركلة براحة القدم.
- والآن هيّا قلدوني قبض ركبة الرِّجْل الضاربة مرة أخرى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل ثم هبوط الرِّجْل الراكلة إلى الأرض مرة أخرى في نفس المكان.

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء الركلة الأمامية «آب تشاجي» ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)

- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الركلة الأمامية «آب تشاجي».

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة)

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء الركلة الأمامية (آب تشاجي) مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الركلة الأمامية (آب تشاجي)، 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.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- اشرح للطلاب النقاط الحاسمة في الأداء الحركي للركلة الأمامية "آب تشاجي" من الثبات.
- عزز الأداء الصحيح للركلة الأمامية "آب تشاجي" بالوقوف على الأجزاء الهامة مستخدمًا الوسائل التعليمية.
- اعمل على نشر روح الاثارة بين الطلاب من خلال بث مقاطع لمنافسات الأبطال السعوديين في التايكوندو.
- وجه الطلاب لتعزيز أنماط الحياة النشطة في بداية درس التايكوندو ونهايته.

✍ تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

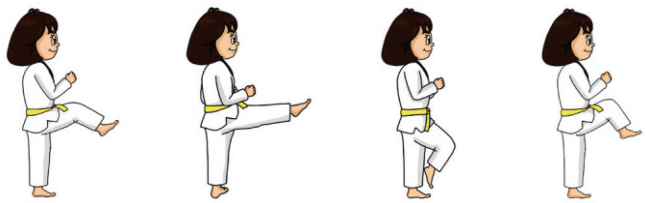
نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للركلة الأمامية «آب تشاجي» من الثبات

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
رفع ركبة الرِّجْل الضاربة عاليًا ناحية الصدر، بحيثُ يشكل الجذع مع الفخذ زاوية قائمة.					
مد مفصل القدم لأسفل، وثني أصابع القدم لأعلى.					
بسط الرِّجْل الضاربة للأمام بقوة وسرعة في اتجاه البطن حتى المد التام.					
الحفاظ على الاتزان.					
توجيه الركلة بقاعدة الأصابع (كلوة القدم).					
قبض ركبة الرِّجْل الضاربة مرة أخرى للخلف عقب الانتهاء من الركل.					
هبوط الرِّجْل الراكلة إلى الأرض مرة أخرى في نفس المكان.					

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للكمة الأمامية «آب تشاجي» من الثبات

• رتّب الصور التالية حسب التسلسل الصحيح للركلة الأمامية "آب تشاجي" من الثبات؟	التسلسل الصحيح			
	1	2	3	4
				

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء اللكمة الأمامية "آب تشاجي" من الثبات

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
المشاركة بإيجابية وحماس في أداء الركلة الأمامية «آب تشاجي» من الثبات.					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء اللكمة الأمامية «آب تشاجي» من الثبات

السلوك الصحي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تحسين اللياقة المرتبطة بالصحة من خلال أداء الركلة الأمامية «آب تشاجي » من الثبات.					

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء اللكمة الأمامية «آب تشاجي» من الثبات

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء اللكمة الأمامية «آب تشاجي» بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للكمة الأمامية «آب تشاجي»»؟			
هل ازدادت ثقة الطالب بنفسه عند تعلم اللكمة الأمامية «آب تشاجي»؟			
هل يمارس الطالب أنماط حياة نشطة مع تعلم اللكمة الأمامية «آب تشاجي»؟			

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء اللكمة الأمامية "آب تشاجي" من الثبات

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
-1											
-2											
-3											
-4											
-5											

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

الوحدة الرابعة:

المهارات الدفاعية من الثبات
(الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أولجُل – ماكي»)



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهدف	المجال
يُنفذ مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل – ماكي" من الثبات.	المهاري
يَصفُ مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل – ماكي" من الثبات. يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل – ماكي" من الثبات.	المعرفي
يشعُر بالإثارة والحماس أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة.	الانفعالي
يطور مستوى اللياقة البدنية المعززة للصحة أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.	الصحي

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الاكتشاف الموجه والأمريّ بما يتناسب والخبرة التعليمية في هذه الوحدة.	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: مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل – ماكي" من الثبات. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح لمهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل – ماكي" من الثبات وتسلسل مراحلها. • السلوك الانفعالي: زيادة الإثارة والحماس أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة. • السلوك الصحي: يطور مستوى اللياقة البدنية المعززة للصحة أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل – ماكي" من الثبات

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة:

خبرة: الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل- ماكي» من الثبات

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

الأهداف:

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

الهدف	المجال
يُنفذ مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل – ماكي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ أداء مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل – ماكي» من الثبات.	المعرفي
يشعُر بالإثارة والحماس أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة.	الانفعالي
يطور مستوى اللياقة البدنية المعززة للصحة أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الصحي

المكان:

- الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بدلة التايكوندو.
- بساط التايكوندو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل – ماكي" من الثبات.

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مواصفات الأداء المطلوبة:

تؤدى المهارة من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، من خلال قيام الطالب بمد الذراع الحرة للأمام ولأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض.، ثم يقوم بما يلي:

- رفع قبضة الذراع الحرة فوق الكتف المقابل مع وضع الذراع المدافعة بشكل قُطري أمام الجسم.
- رفع الذراع المدافعة لأعلى فوق الرأس ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة.
- استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم.
- وفي نفس الوقت يتم سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.



أهم النقاط التعليمية:

- الصّدّ بحافة الساعد الخارجية.
- اتجاه النظر للأمام من أسفل ساعد اليد.
- المسافة بين الذراع المدافعة والرأس مسافة قبضة يد.
- استقرار الذراع المدافعة في نهاية الصّدّ فوق الرأس بشكل مائل قليلًا.
- استقرار منتصف الساعد أعلى الجبهة.
- استقرار قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- المبالغة في تقريب أو تبعيد الساعد من الرأس.
- استقرار الذراع المدافعة خارج حيز الجسم.
- عدم دوران الساعد أثناء الصّدّ.
- حجب النظر بساعد الذراع المدافعة.

** لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل- ماكي" من الثبات، يرجى زيارة الرابط التالي:
https://www.youtube.com/watch?v=OcK8taD7XXA&t=2s

**ولمزيد من المعلومات عن الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل- ماكي" من الثبات يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:
Dornemann R. (2015), Taekwondo Kids from White Belt to Yellow Green Belt, Meyer & Meyer

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartaekwondo.aNtstudio
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartakwondo.salwadeveloper

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:
https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar
https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsaes-pumses/id1444557212?l=ar

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ إجراءات التنفيذ[1]:

يقوم المُعلم بعرض الوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، ثم يبدأ بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من خلال طرح التساؤل التالي:

- (من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟) وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) مد الذراع الحرة للأمام في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- الآن هيّا قلدوني في رفع قبضة الذراع الحرة فوق الكتف المقابل مع وضع الذراع المدافعة بشكل قُطري أمام الجسم..... أداؤكم جيد.
- الآن هيّا قلدوني في رفع الذراع المدافعة لأعلى فوق الرأس ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وفي نفس الوقت سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل – ماكي» ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)

- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل – ماكي».

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة)

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل – ماكي»، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل – ماكي"، 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.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

يمكن للمعلم تعزيز الموقف التعليمي لمهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل - ماكي" من الثبات من خلال طلب المهام التالية من الطلاب:

- مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الفني الصحيح للمهارة الموضحة على وسيلة العرض.
- التأكيد على سلامة الأداء الفني للمهارة في ضوء القواعد الدولية للعبة.
- تهيئة المواقف التعليمية التي تعمل على الإثارة والحماس أثناء تنفيذ المهارة.
- سرد المكاسب الصحية المترتبة على شرب الماء بانتظام، ودوره في بناء نمط حياة صحي.

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء لمهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل - ماكي» من الثبات

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
رفع قبضة الذراع الحرة فوق الكتف المقابل مع وضع الذراع المدافعة بشكل قُطري أمام الجسم.					
رفع الذراع المدافعة لأعلى فوق الرأس ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة.					
استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم.					
في نفس الوقت يتم سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.					

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لأداء الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل – ماكي» من الثبات

رتّب الصور التالية لتوضيح تسلسل الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل – ماكي" من الثبات	التسلسل الصحيح		
	1	2	3
			

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل – ماكي» من الثبات

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الشعور بالإثارة والحماس أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة					

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل – ماكي" من الثبات

السلوك الصحي	عدد مرات المتابعة				التقدير النهائي
	1	2	3	4	
الحرص على شرب الماء في الأجواء الحارة والرطبة					

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل – ماكي»

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب أداء الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل – ماكي» بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح والخاطئ لمهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل – ماكي»؟			
هل ازدادت الإثارة والحماس لدى الطالب مع تعلم مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى «أُولجُل – ماكي»؟			
هل يهتم الطالب بتحسين اللياقة البدنية المعززة للصحة؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء مهارة الصّدّ من أسفل إلى أعلى "أُولجُل – ماكي" من الثبات

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	ترتيب الطالب	معيار التقدير				
							أ	ب	ج	د	
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

الوحدة الخامسة:

المهارات الدفاعية من الثبات
(الصّدّ من الخارج للداخل «مومتونج – ماكي»)



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مكونات الوحدة التعليمية الخامسة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهدف	المجال
يُنفذ مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «مومتونج – ماكي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «مومتونج – ماكي» من الثبات. يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج – ماكي" من الثبات.	المعرفي
يهتم بتقديم المساعدة للزملاء عند تنفيذ الخبرة التعليمية خلال هذه الوحدة.	الانفعالي
يطور عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.	الصحي

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الاكتشاف الموجه والأمريّ بما يتناسب الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.	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: مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج – ماكي". • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج – ماكي" وتسلسل مراحلها. • السلوك الانفعالي: تقديم المساعدة للزملاء عند تنفيذ الخبرة التعليمية. • السلوك الصحي: يطور عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج – ماكي" من الثبات الواردة

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الخامسة

خبرة: الصّدّ من الخارج للداخل «مومتونج - ماكي» من الثبات

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

الأهداف:

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

الهدف	المجال
يُنفذ مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «مومتونج – ماكي» من الثبات.	المهاري
يَصفُ المراحل الفنية لمهارة الصّدّ من الخارج للداخل «مومتونج – ماكي» من الثبات.	المعرفي
يهتم بتقديم المساعدة للزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الانفعالي
يطور عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	صحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج – ماكي" من الثبات.

أساليب التعليم المقترحة:

- الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب الأمريّ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

تؤدى مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «مومتونج – ماكي» من الثبات من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، من خلال قيام الطالب بمد الذراع الحرة للأمام ولأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض، ثم يقوم بما يلي:

- رفع قبضة الذراع المدافعة بجانب الأذن المناظرة.
- مرجحة الذراع المدافعة من خارج الجسم إلى الداخل في شبه دائرة لتستقر عند منتصف الجسم.
- تتراوح الزاوية بين العضد والساعد (90 – 120)°.
- استدارة الساعد في نهاية الحركة لإبعاد هجوم المنافس خارج الجسم.
- استقرار قبضة الذراع المدافعة بمحاذاة الكتف.
- سحب قبضة اليد الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.







✍ أهم النقاط التعليمية:

- الصّدّ بحافة الساعد الداخلية.
- استقرار قبضة الذراع المدافعة في نهاية الصّدّ عند منتصف الجسم وبارتفاع الكتف.
- المسافة بين مرفق الذراع المدافعة والجسم قدر قبضة يد.
- استقرار قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- مرجحة الذراع المدافعة بشكل مستقيم.
- عدم وصول الذراع المدافعة لمنتصف الجسم.
- المبالغة (بالزيّادة أو النقصان) في الزاوية ما بين العضد والساعد.
- استقرار قبضة الذراع المدافعة في نهاية الصّدّ أعلى أو أقل من مستوى الكتف.
- ميل الجذع للأمام.

**** لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج - ماكي" من الثبات، يرجى زيارة الرابط التالي:**

https://www.youtube.com/watch?v=cePgQM_AqEQ

****ولمزيد من المعلومات للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج - ماكي" من الثبات يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:**

Dornemann R. (2015), Taekwondo Kids from White Belt to Yellow Green Belt, Meyer & Meyer

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartaekwondo.aNtstudio

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartakwondo.salwadeveloper

**** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

إجراءات التنفيذ[1]:

بعد تأكد المُعلم من استيفاء المتطلبات السابقة للخبرة، يعرض الوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، ثم يبدأ بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية يقوم بما يلي:

- أداء وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) مد الذراع الحرة للأمام في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- الآن هيّا قلدوني في رفع قبضة الذراع المدافعة بجانب الاذن المناظرة..... أداؤكم جيد.
- الآن هيّا قلدوني في مرجحة الذراع المدافعة من خارج الجسم إلى داخل الجسم في شكل شبه دائري لتستقر عند منتصف الجسم مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم المنافس خارج الجسم واستقرار قبضة الذراع المدافعة بمحاذاة الكتف وفي نفس الوقت يتم سحب قبضة اليد الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها..... أحسنتم... أداؤكم جيد.

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء الصّدّ من الخارج للداخل «مومتونج – ماكي» ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب)

- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «مومتونج – ماكي».

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة)

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء الصّدّ من الخارج للداخل «مومتونج - ماكي» من الثبات، مع التركيز على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج - ماكي" من الثبات، 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.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

يمكن للمعلم تعزيز الموقف التعليمي لمهارة الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج - ماكي" من الثبات من خلال طلب المهام التالية من الطلاب:

- اشرح للطلاب مواصفات الأداء المطلوبة الحركي لمهارة الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج – ماكي" من الثبات.
- وضح الأداء الصحيح لمهارة الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج – ماكي" من الثبات بوسيلة تعليمية مناسبة.
- وضح أهمية ضبط النفس أثناء تعلم مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج – ماكي".
- اشرح باختصار العلاقة بين الوجبات الصحية وممارسة الدفاع عن النفس.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء لمهارة للصد من الخارج للداخل «مومتونج - ماكي» من الثبات

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
رفع قبضة الذراع المدافعة بجانب الأذن المناظرة.					
مرجحة الذراع المدافعة من خارج الجسم إلى الداخل في شبه دائرة لتستقر عند منتصف الجسم.					
الزاوية بين العضد والساعد..(120 - 90)^{o}					
استدارة الساعد في نهاية الحركة لإبعاد هجوم المنافس خارج الجسم.					
استقرار قبضة الذراع المدافعة بمحاذاة الكتف.					
سحب قبضة اليد الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للصد من الخارج للداخل «مومتونج - ماكي» من الثبات

ضع علامة (√) أو خطأ (×) أمام ترتيب تسلسل الصور من الناحية الفنية عند أداء الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج - ماكي" من الثبات	الإجابة		عدد مرات المتابعة			التقدير النهائي
	√	×	1	2	3	
  						

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج - ماكي" من الثبات

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تقديم المساعدة للزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «مومتونج - ماكي» من الثبات

السلوك الصحي	عدد مرات المتابعة				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
المفاضلة بين البدائل الغذائية المعززة لأنماط الحياة الصحية والنشطة					

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج - ماكي" من الثبات

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب تنفيذ مهارة الصّدّ من الخارج للداخل «مومتونج - ماكي» بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح لمهارة الصّدّ من الخارج للداخل «مومتونج - ماكي»؟			
هل يقدم الطالب المساعدة للأصدقاء وأفراد الأسرة ودعم جهودكم المشتركة؟			
هل يختار الطالب الوجبات الغذائية المناسبة لتعزيز صحته والمحافظة على لياقته البدنية؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء مهارة الصّدّ من الخارج للداخل "مومتونج - ماكي" من الثبات

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

الوحدة السادسة:

المهارات الدفاعية من الثبات
(الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي»)



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مكونات الوحدة التعليمية السادسة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهدف	المجال
يُنفذ مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي» من الثبات.	المهاري
يتعرف على المراحل الفنية لأداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري – ماكي" من الثبات.	المعرفي
يُقدر الآخرين أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.	الانفعالي
يهتم بممارسة أنشطة معززة للصحة مرتبطة بالخبرات التعليمية في هذه الوحدة.	الصحي

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
استخدام أسلوبي الاكتشاف الموجه والأمريّ بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.	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: مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري – ماكي" من الثبات. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح لمهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري – ماكي" من الثبات وتسلسل مراحلها. • السلوك الانفعالي: تقدير الآخرين أثناء تنفيذ الخبرة التعليمية. • السلوك الصحي: ممارسة أنشطة معززة للصحة مرتبطة بالخبرات التعليمية في هذه الوحدة.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري – ماكي" من الثبات

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة السادسة

خبرة: الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري- ماكي» من الثبات

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

الأهداف:

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

الهدف	المجال
يُنفذ مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي» من الثبات.	المهاري
يتعرف مراحل أداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي» من الثبات. يَعيَ أجزاء جسمه أثناء أداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري – ماكي" من الثبات.	المعرفي
يُقدر الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	الانفعالي
يهتم بممارسة أنشطة معززة للصحة مرتبطة بأنشطة الخبرة التعليمية..	صحي

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري – ماكي" من الثبات.
- رسوم وصور لمراحل أداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري – ماكي".

أساليب التعليم المقترحة:

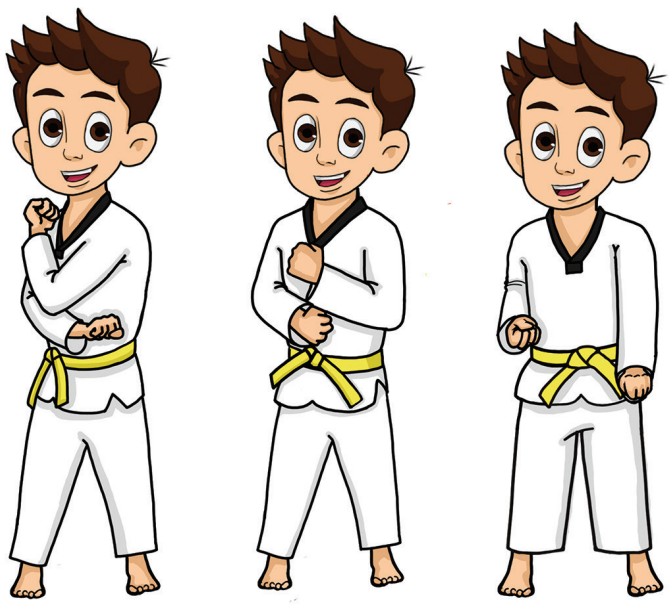
- الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب الأمريّ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

تؤدى المهارة من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، حيثُ يقوم الطالب بمد الذراع الحرة للأمام ولأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض، ثم يقوم بما يلي:

- رفع قبضة الذراع المدافعة فوق الكتف المقابل، مع وضع الذراع الحرة بشكل قُطري أمام الجسم.
- مد الذراع المدافعة لأسفل حتى تصل أمام الرِّجْل المناظرة.
- استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم.
- سحب قبضة اليد الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.



✍ أهم النقاط التعليمية:

- الصّدّ بالجزء الخارجي لعظم الساعد.
- الصّدّ من أعلى لأسفل في اتجاه قُطري.
- استقرار قبضة الذراع المدافعة في نهاية الصّدّ أمام الرِّجْل المناظرة.
- المسافة بين قبضة الذراع المدافعة والرِّجْل قدر قبضة اليد.
- استقرار قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم وصول الذراع المدافعة أمام الرِّجْل المناظرة.
- المسافة بين الذراع المدافعة والرِّجْل المناظرة أكبر أو أقل من قبضة اليد.
- ميل الجذع للأمام.

** لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري - ماكي" من الثبات، يرجى زيارة الروابط التالية:

https://www.youtube.com/watch?v=E91iZKCYmxg

https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/25060620/03/2020/New-Taekwondo-2-revised-7-4.pdf

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري - ماكي" من الثبات يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

Wolfgang Rumpf (2006), Taekwondo Kids – Weißgurt bis Gelbgrüngurtm, Meyer & Meyer Verlag,

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartaekwondo.aNtstudio

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartakwondo.salwadeveloper

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصفوف الأولية من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ إجراءات التنفيذ[1]:

يبدأ المُعلم تنفيذ خبرة وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة وهي: وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق توجيه الطلاب لأداء وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، وسؤالهم عن مواصفات هذه الوقفة، ومن ثم لفت نظرهم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

يقوم المُعلم بعرض الوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، ثم يبدأ بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من خلال طرح تساؤل على الطلاب: من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟

- وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) مد الذراع الحرة للأمام في مستوى البطن مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- الآن هيّا قلدوني في رفع قبضة الذراع المدافعة فوق الكتف المقابل مع وضع الذراع الحرة بشكل قُطري أمام الجسم ..... أداؤكم جيد.
- والآن هيّا قلدوني في مد الذراع المدافعة لأسفل لتصل أمام الرِّجْل المناظرة مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، وفي نفس الوقت يتم سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها..... أحسنتم... أداؤكم جيد.

(يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي» ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي».

(يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)

(في نهاية الدرس يعطي المُعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة)

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي» من الثبات، مع التركيز على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري – ماكي" من الثبات، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقًا للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.

1- إن إجراءات التنفيذ المُدرجة هي وصف مختصر لتنفيذ الخبرة التعليمية، ويُمكن للمعلمين التعديل عليها (بالزيادة أو الحذف)، أو بناء إجراءات أخرى لتنفيذ الخبرة وفقاً لما تتطلبه طرق تدريس الخبرة وأساليبها.

- 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:

- اشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي المطلوبة لمهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي» من الثبات، موضحًا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة.
- وضح الأداء الصحيح لمهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي» من الثبات بوسيلة تعليمية.
- اقترح مواقفَ تُعزز تعاون الطلاب بعضهم البعض أثناء تنفيذ مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي» من الثبات.
- حث الطلاب من خلال المواقف المناسبة على ممارسة أنشطة معززة للصحة خلال دروس تعليم مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي» من الثبات

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة الأداء لمهارة للصد من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي» من الثبات

عناصر الأداء	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
رفع قبضة الذراع المدافعة فوق الكتف المقابل، مع وضع الذراع الحرة بشكل قُطري أمام الجسم.					
مد الذراع المدافعة لأسفل حتى تصل أمام الرِّجْل المناظرة.					
استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم					
سحب قبضة اليد الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.					

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لمهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي» من الثبات

رتّب الصور التالية للتسلسل الصحيح من الناحية الفنية للصد من أعلى إلى أسفل "أري – ماكي" من الثبات	عدد مرات المتابعة		
	1	2	3
			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري – ماكي" من الثبات

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تقدير الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية					

• **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري – ماكي" من الثبات

السلوك الصحي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الاهتمام بممارسة أنشطة معززة للصحة					

• **متابعة أولياء الأمور:**

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري – ماكي"

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	
هل يمكن للطالب تنفيذ مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي» بطريقة صحيحة؟			
هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح والخاطئ لمهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل «أري – ماكي»؟			
هل يمتثل الطالب للتوجيهات والتعليمات عند التكليف بالمهام المنزلية؟			
هل يبدي الطالب اهتمامًا بممارسة أنشطة معززة للصحة خارج وقت الدراسة؟			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل "أري – ماكي" من الثبات

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

الوحدة السابعة:

تطبيقات الأداء في التايكوندو
(تعزيز نواتج التعلم)



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مكونات الوحدة التعليمية السابعة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

الهدف	المجال
يطبق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية.	المهاري
يَصفُ مكونات الجملة الحركية الاستعراضية وتسلسل مهاراتها.	المعرفي
يشعُر بالحماس أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية.	الانفعالي
يُقدر أهمية التغذية الصحيَّة في تنفيذ الجملة الحركية الاستعراضية.	الصحي

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
استخدام الأسلوب الأمريّ بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.	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 المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح أسئلة عن المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها. • السلوك الانفعالي: الشعور بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة. • السلوك الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني.	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في جملة حركية استعراضية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

مثال للخبرات التعليمية في الوحدة السابعة

خبرة: الجملة الحركية الاستعراضية لمهارات التايكوندو

المتطلبات السابقة للخبرة:

- جميع الخبرات التعليمية السابق تعليمها

الأهداف:

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

الهـــدف	المجـال
يطبق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية	المهاري
يَصفُ مكونات الجملة الحركية الاستعراضية وتسلسل مهاراتها.	المعرفي
يشعُر بالحماس أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية	الانفعالي
يُقدر أهمية التغذية الصحيَّة في تنفيذ الجملة الحركية الاستعراضية	الصحي

المكان:

- الصالة الرياضية.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) للجملة الحركية الاستعراضية.

أساليب التعليم المقترحة:

الأسلوب الأمريّ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية بحيثُ تؤدى المهارة الهجومية لعدد «4» تكرارات، تليها مباشرة المهارة الدفاعية المناسبة لها لعدد «4» تكرارات وفق الشروط الفنية الصحيحة، على أن تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها وذلك وهي كالآتي:

- تطبيق وقفة الانتباه (موا - سوجي).
- تطبيق التحية من أعلى (كيونجنى).
- تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي).
- تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (أُولجُل – جيروجي) «4تكرارت».
- تطبيق الصّدّ من أسفل إلى أعلى في المستوى العلوي من الجسم (أُولجُل - ماكي) «4 تكرارات».
- تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى الأوسط من الجسم (مومتونج – جيروجي) «4 تكرارات».
- تطبيق الصّدّ من الخارج للداخل في المستوى الأوسط من الجسم (مومتونج - ماكي) «4 تكرارات».
- تطبيق الركلة الأمامية (آب تشاجي) في المستوى الأوسط من الجسم «4 تكرارات».
- تطبيق مهارة الصّدّ من أعلى إلى أسفل في المستوى الأوسط من الجسم (أري – ماكي) «4 تكرارات».

✍ أهم النقاط التعليمية:

- يبدأ الطالب بأداء التحية (كيونجنى) يليها مباشرة وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية.
- يبدأ الطالب الجملة الحركية بأداء المهارة الهجومية أولًا يليها مباشرة أداء المهارة الدفاعية المناسبة لها.
- يتم أداء المهارة الهجومية لعدد (4) تكرارات متتالية يليها مباشرة أداء المهارة الدفاعية المناسبة لها لعدد (4) تكرارات متتالية أيضًا.

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطلاب على أداء الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها مع تركيز الانتباه على أهم النقاط الفنية السابق ذكرها.
- اطلب من الطالب أداء الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها أمام الزميل. (ينبه المُعلم للخطأ في أداء مهارة الصّدّ ويصححه ويؤكد الأداء الصحيح).
- أداء الجملة الحركية الاستعراضية على الأرض، وعلى بساط التايكوندو.

✍ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ساعد الطلاب في التعرف على الجملة الحركية الاستعراضية بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل المباشر.
- اشرح للطلاب الأداء الحركي للجملة الحركية الاستعراضية، موضحًا المهارات الهجومية والدفاعية المناسبة لها.
- وضح الأداء الصحيح للجملة الحركية التعليمية المناسبة.
- اقترح مواقفَ لاستثارة دافعية وحماس الطلاب، لبثّ توجيهات متعلقة بالتغذية الصحيَّة ودورها في تعزيز النمو البدني.

✍ تقييم الخبرة التعليمية:

- **الجانب المهـاري:**

نموذج (أ) ملاحظة أداء الجملة الحركية الاستعراضية في التايكوندو

عناصر الجملة الحركية الاستعراضية	عدد مرات المتابعة (الذراع/الرِّجْل اليُمنى)				عدد مرات المتابعة (الذراع/الرِّجْل اليُسرى)				التقدير النهائي
	1	2	3	4	1	2	3	4	
اللكمة الأمامية المستقيمة (أُولجُل – جيروجي).									
الصّدّ من أسفل إلى أعلى (أُولجُل - ماكي).									
اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج – جيروجي).									
الصّدّ من الخارج للداخل (مومتونج - ماكي).									
الركلة الأمامية (آب تشاجي).									
الصّدّ من أعلى إلى أسفل (أري – ماكي).									

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

- **المجال المعرفي:**

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية في التايكوندو**

أجب عن الأسئلة التالية: ***	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
صف اثنتين من مكونات الجملة الحركية الاستعراضية السابق تعلمها؟					

** على المعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة لصغر أعمارهم

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

- **السلوك الانفعالي:**

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية في التايكوندو

السلوك الانفعالي	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
الحماس أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية					

- **السلوك الصحي:**

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية في التايكوندو

السلوك	تقدير الملاحظات				التقدير النهائي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
تقدير أهمية التغذية الصحيَّة في تنفيذ الجملة الحركية الاستعراضية					

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن ارسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بأداء الجملة الحركية الاستعراضية في التايكوندو

الاستفسار	الإجابة		الأسباب (إن وجدت)
	√	×	

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في الجملة الحركية الاستعراضية في التايكوندو

اسم الطالب	تقييم مجالات الخبرة					التقييم الشامل للخبرة					ملاحظات
	الأداء المهاري	المجال المعرفي	السلوك الانفعالي	السلوك الصحي	ملاحظات أولياء الأمور	معيار التقدير				ترتيب الطالب	
						أ	ب	ج	د		
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

قائمة المصادر والمراجع:

1. أحمد عيد يوسف (2015)، ديناميكية تطور بعض القدرات الحركية الخاصة لبعض الأداءات الفنية في الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية.
2. أحمد محمود إبراهيم (2011)، الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
3. أمين أنور الخولي، وجمال الدين الشافعي (2005)، مناهج التربية البدنية المُعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. رؤية المملكة العربية السعودية 2030
5. صبحي حسونة حسونة (2007)، المرجع في الكاراتيه، الطبعة الأولى، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية
6. عفاف عبد الكريم (1994)، التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية.
7. فايزة أحمد خضر (2012) تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
8. مراد إبراهيم طرفه (2001)، الجودو بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. مراد إبراهيم طرفه (1979)، رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية – ماضيها – برامجها الحالية – مستقبلها، رسالة دكتوراه غير منشورة – كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
10. نيفين حسين محمود (2017)، رياضة الجودو، تعليمًا وتدريبًا وتخطيطًا، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
11. وزارة التربية والتعليم في المملكة العربية السعودية (2010)، دليل المعلم للصف الأول الابتدائي في التربية البدنية، المشروع الشامل لتطوير المناهج، الطبعة التجريبية.
12. وزارة التربية والتعليم في المملكة العربية السعودية (2010)، دليل المعلم للصف الثاني الابتدائي في التربية البدنية، المشروع الشامل لتطوير المناهج، الطبعة التجريبية.
13. وزارة التربية والتعليم في المملكة العربية السعودية (2010)، دليل المعلم للصف الثالث الابتدائي في التربية البدنية، المشروع الشامل لتطوير المناهج، الطبعة التجريبية.
14. Al Shehri A., Al Fattani A., & Al Alwan I. (2014), Obesity among Saudi children, https://www.researchgate.net/publication/275982132_Obesity_among_Saudi_children
15. Asolino E, Cortis et al., (2012) Evaluation in Taekwondo of Elite Athletes. https://www.research

gate.net/publication/261835338

16. Banks, A. L. (2006). Developing students affect in university self-defense course. Physical Educator, 63, 8-17.
17. Barnes K. (2010) JUDO, A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata, T UTTLE PUB L ISHING, Tokyo
18. Beneke R, et al. (2004), Energetics of karate kumite. Eur J Appl Physiol 2004; 92(4-5): 518-23. http://dx.doi.org/10.1007/s00421-004-1073-x
19. Carleton N & Chen G (2009) Self-defense through physical education: Part I. Strategies, 12 (5)
20. Rentschler C. (2018), Women's self-defense: Physical education for everyday life., https://www.researchgate.net/publication/313105534
21. Chamari K. (2018) Skill profile of elite karate athletes. Human Kinetics.
22. Demiral, Ş. (2010). Investigation of Effects of Judo Educational Games on Development of Motor Skills in 7-12 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_12-7_Years_Aged_Judo_Performing_Children
23. Dornemann R. (2015), Taekwondo Kids from White Belt to Yellow Green Belt, Meyer & Meyer
24. Funakoshi Gichin. (2005). The Twenty Guiding Principles of Karate, Tr., John Teramoto, Kodansha International L T D., Tokyo, Japan.
25. 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.
26. IJF (2018) Teaching judo in schools. https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97b-c65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019/06/IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A41561023115-15-.pdf
27. Judo Canada Federation (2011), Learning to Train, Judo for children aged 9-10 & 11-12., https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2011/05/Judo_U13_EN.pdf
28. Na, J. (2009). Teaching taekwondo through Moston's spectrum of styles. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, https://www.researchgate.net/publication/233505149_Teaching_Taekwondo_Through_Mosston's_Spectrum_of_Styles
29. Winkle, J. M., & Ozmun, J. C. (2003). Martial arts: An exciting addition to the physical education

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

curriculum. The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 74(4), 29-35.

ملحق (1): روابط التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس للصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية:

1/1: روابط التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس لطلاب الصفوف الأولية من متجر (Google Play):

الرياضة	الرابط
الكاراتيه	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Learnkarate.bestdevopps3 https://play.google.com/store/apps/details?id=aprenderkaratepasoapaso.cursokarate.exerciseskarateclasses
الجودو	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajarteknikjudo.salwadeveloper https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appsfreeinc.judo.techniques
التايكوندو	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartaekwondo.aNtstudio https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belajartakwondo.salwadeveloper

2/1: روابط التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس لطلاب المرحلة الابتدائية من متجر (App Store):

الرياضة	الرابط
الكاراتيه	https://apps.apple.com/sa/app/karate-do/id1247495203?l=ar https://apps.apple.com/sa/app/karate-training-program/id741646906?l=ar 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
الجودو	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
التايكوندو	https://apps.apple.com/sa/app/mastering-taekwondo-training/id1454194198?l=ar https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar 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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

ملحق (2): نماذج الدروس التطبيقية لتعليم رياضات الدفاع عن النفس للصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية.

1/2: نموذج درس تطبيقي في رياضة الكاراتيه للصفوف الأولية:

الصف الدراسي	الصفوف الأولية		رقم الوحدة	الأولى	عنوان الوحدة	مدخل في رياضة الكاراتيه	
عنوان الخبرة	التحية من أعلى (ري) في الكاراتيه					عدد الدروس	(3- 4)
رقم الدرس	1 - 2	تاريخ التنفيذ	من: ...../...../1443هـ		إلى: ...../...../1443هـ		
المتطلبات السابقة	1	وقفة الانتباه (هيسكو - داتشي)	2	لا يوجد	أخرى	لا يوجد	

		المهارية	المعرفية	الانفعالية	الصحية
تخطيط الدرس	أهداف الدرس	• أن يُنفذ الطالب التحية من أعلى (رى) في الكاراتيه.	• أن يَصفُ الطالب أداء التحية من أعلى (ري). • أن يَعيَ الطالب أجزاء جسمه أثناء أداء التحية من أعلى (رى).	• أن يَتعاون الطالب مع الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.	• أن يُحافظ الطالب على نظافة الزيّ الرسمي لرياضة الكاراتيه «البدلة».
	مكان التنفيذ	الصالة الرياضية بالمدرسة	الأدوات والأجهزة	• الزي الرسمي للكاراتيه «البدلة». • جهاز بروجكتور، أو شاشة عرض إلكترونية • صور أو رسوم تخطيطية لأنشطة الخبرة.	• بساط الدفاع عن النفس.

		الأساليب المباشرة				الأساليب غير المباشرة			
	أساليب التعليم	الأمري	التدريبي	التبادلي	التطبيق الذاتي	الاكتشاف الموجه	حل المشكلات	التدريس الذاتي	المبادرة
		√	--	--	--	√	--	--	--
	مصادر التعلم	مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة للصفوف الأولية – الفصل الأول/ الوحدة التعليمية الأولى/ الخبرة الأولى. مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة للصفوف الأولية بالفصل الأول/ الوحدة التعليمية الأولى/ الخبرة الأولى.							
	تركيز الملاحظة	• الميل ببطء للأمام ولأسفل بزاوية (45^{O}) • النظر للأمام أثناء الميل.				• الميل من الخصر، مع الحفاظ على استقامة الظهر. • الاحتفاظ بوضع الميل من (1-3) ثوان.			

<table>
<tr><td rowspan="4">الإجراءات التدريسية</td><td colspan="3">الجزء التمهيدي (10 د):
• الإحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدحرجة – العجلة – التعلق).
• الإعداد البدني العام: تمرينات حركية متنوعة لتقوية الذراعين، البطن، الظهر، الرجلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية.</td></tr>
<tr><td>النشاط التعليمي (25 د)</td><td>إجراءات النشاط التعليمي</td><td>أنشطة المعلم</td><td>أنشطة الطالب</td></tr>
<tr><td>• بعد الشرح النظري، وعرض مقطع فيديو يتضمن التحية (رى)، يتم استخدام استراتيجية الواجب الحركي والاكتشاف الموجه في الأنشطة التالية:
• النشاط الأول: تعليم الطلاب أداء التحية بالطريقة الجزئية: (وضع الرجلين – وضع اليدين – وضع الجذع – اتجاه النظر) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة.
• النشاط الثاني: تعليم الطلاب أداء التحية بالطريقة الكلية: (الأداء الفردي الحر للتحية (رى) وفقًا لتوجيهات المعلم) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة.</td><td>• تحديد هدف تعليم التحية (رى).
• شرح مواصفات التحية (رى) مع تقديم نموذج عملي.
• عرض نموذج أداء التحية باستخدام وسائل العرض المناسبة.
• منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
• ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
• ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.
• تعزيز الأهداف المرتبطة بأنماط الحياة الصحية.</td><td>• أداء المهارة وفق المواصفات الفنية، بأوضاع مختلفة حسب البدائل المحددة.
• ممارسة المهارة للوصول لمستوى الأداء الجيد.
• المشاركة في تحديد هدف الوحدة والوصول إليه.
• مشاركة المعلم في قرار التنفيذ والتقويم.</td></tr>
<tr><td>النشاط التطبيقي (10 د)</td><td colspan="3">الأنشطة المعززة للتعلم:
• مساعدة الطالب على أداء التحية (ري)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
• استخدام وسائل التقنية لتصوير أداء التحية (ري) أثناء الأنشطة التعليمية، ثم عرض المقاطع والثناء على المتميزين.
• تشجيع التعلم الذاتي للتحية (رى)، من خلال ممارسة الطلاب للأدوار القيادية في التعلم وتبادل الخبرات.
• تقديم التغذية الراجعة للدرس.
• تعزيز تقدير اللاعبين الوطنيين المُبرزين في الكاراتيه، بعرض صور أو مقاطع فيديو قصيرة لإنجازاتهم.</td></tr>
<tr><td colspan="4">الجزء الختامي (5 د)
• تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء. • السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.</td></tr>
<tr><td colspan="4">الواجب المنزلي: تنفيذ التحية من أعلى (ري) في الكاراتيه بطريقة المحاكاة (الشدو)، أمام المرآة وفق مواصفات الأداء.</td></tr>
</table>

التأمل الذاتي للمعلم:

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

٢/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة الجودو للصفوف الأولية:

الصف الدراسي	الصفوف الأولية	رقم الوحدة	الثانية	عنوان الوحدة	مدخل في رياضة الجودو	
عنوان الخبرة	الوقفة الهجومية "اليمنى - اليسرى" في رياضة الجودو				عدد الدروس	(3- 4)
رقم الدرس	2 - 1	تاريخ التنفيذ	من: ...../...../1443هـ إلى: ...../...../1443هـ			
المتطلبات السابقة	1	ارتداء الزيّ الرسمي للجودو.	2	أداء التحية من الوقوف.	أخرى	لا يوجد

تخطيط الدرس					
		المهارية	المعرفية	الانفعالية	الصحية
	أهداف الدرس	• يُؤدي الطالب الوقفة الهجومية اليُمنى بالطريقة الصحيحة. • يُؤدي الطالب الوقفة الهجومية اليُسرى بالطريقة الصحيحة..	• يَصفُ الأداء الفني الصحيح لأداء الوقفة الهجومية. • يذكر مصطلح الوقفة الهجومية في الجودو باللغة اليابانية.	• يشعُر بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوقفة الهجومية «اليمنى - اليسرى» في رياضة الجودو.	• يُقدر أهمية التغذية الصحيَّة في تعزيز النمو البدني أثناء مشاركته في أنشطة خبرات الوحدة
	مكان التنفيذ	الصالة الرياضية بالمدرسة	الأدوات والأجهزة	• الزي الرسمي الجودو «البدلة». • بساط الدفاع عن النفس.	• جهاز بروجكتور، أو شاشة عرض إلكترونية. • صور أو رسوم تخطيطية لأنشطة الخبرة.

		الأساليب المباشرة				الأساليب غير المباشرة			
	أساليب التعليم	الأمري	التدريبي	التبادلي	التطبيق الذاتي	الاكتشاف الموجه	حل المشكلات	التدريس الذاتي	المبادرة
		√	--	--	--	√	--	--	--
	مصادر التعلم	مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة للصفوف الأولية – الفصل الثاني/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى. مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة للصفوف الأولية بالفصل الثاني/ الوحدة التعليمية الثانية/ خبرة الوقفات الهجومية (شيزن تاي) في الجودو.							
	ما ينبغي ملاحظته	• الخطو بالقدم اليُسرى للأمام، مع مراعاة أن يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبًا. • أن تكون الذراعان بجانب الجسم على استقامة واحدة مع الجسم والرأس. • أن تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض، للمحافظة على توازن الجسم أثناء الوقوف على البساط.							

<table>
<tr><td rowspan="5">الإجراءات التدريسية</td><td colspan="4">الجزء التمهيدي (10 د):
• الأحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدحرجة – العجلة – التعلق).
• الاعداد البدني العام: تمرينات حركية متنوعة لتقوية الذراعين، البطن، الظهر، الرجلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية.</td></tr>
<tr><td>النشاط التعليمي
(25 د)</td><td>إجراءات النشاط التعليمي</td><td>أنشطة المعلم</td><td>أنشطة الطالب</td></tr>
<tr><td></td><td>• بعد الشرح النظري، وعرض مقطع فيديو يتضمن الوقفات الهجومية (شيزن تاي)، يتم استخدام استراتيجيات الواجب الحركي والاكتشاف الموجه في الأنشطة التالية:
• النشاط الأول: تعليم الطلاب الوقفات الهجومية (شيزن تاي) بالطريقة الجزئية: (وضع الرجلين – وضع اليدين – وضع الجذع – اتجاه النظر) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة.
• النشاط الثاني: تعليم الطلاب أداء الوقفات الهجومية (شيزن تاي) بالطريقة الكلية: (الأداء الفردي الحر للتحية (رى) وفقًا لتوجيهات المعلم) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة.</td><td>• تحديد هدف تعليم الوقفات الهجومية (شيزن تاي).
• شرح مواصفات الوقفات الهجومية (شيزن تاي) مع تقديم نموذج عملي لكل وقفة.
• عرض نموذج أداء الوقفات الهجومية (شيزن تاي) باستخدام وسائل العرض المناسبة.
• منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
• ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
• ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.
• تعزيز الأهداف المرتبطة بأنماط الحياة الصحية</td><td>• أداء المهارة وفق المواصفات الفنية، بأوضاع مختلفة حسب البدائل المحددة.
• ممارسة المهارة للوصول لمستوى الأداء الجيد.
• المشاركة في تحديد هدف الوحدة والوصول إليه.
• مشاركة المعلم في قرار التنفيذ والتقويم</td></tr>
<tr><td>النشاط التطبيقي
(10 د)</td><td colspan="3">الأنشطة المعززة للتعلم:
• مساعدة الطالب على أداء الوقفات الهجومية (شيزن تاي)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
• استخدام وسائل التقنية لتصوير أداء الوقفات الهجومية (شيزن تاي) أثناء الأنشطة التعليمية، ثم عرض المقاطع والثناء على المتميزين.
• تشجيع التعلم الذاتي للوقفات الهجومية (شيزن تاي)، من خلال ممارسة الطلاب للأدوار القيادية في التعلم وتبادل الخبرات.
• تقديم التغذية الراجعة لتعليم الوقفات الهجومية (شيزن تاي).
•تعزيز تقدير اللاعبين الوطنيين المُبرزين في الجودو، بعرض صور أو مقاطع فيديو قصيرة لإنجازاتهم.</td></tr>
<tr><td colspan="4">الجزء الختامي(5 د)
• تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء. • السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.</td></tr>
<tr><td colspan="4">الواجب المنزلي: تنفيذ الوقفات الهجومية (شيزن تاي) في الجودو بطريقة المحاكاة (الشدو)، أمام المرآة وفق مواصفات الأداء.</td></tr>
</table>

التأمل الذاتي للمعلم:

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

٣/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة التايكوندو للصفوف الأولية:

الصف الدراسي	الصفوف الأولية		رقم الوحدة	الأولى	عنوان الوحدة	مدخل في رياضة التايكوندو	
عنوان الخبرة	التحية (كيونجني) في رياضة التايكوندو					عدد الدروس	(2- 3)
رقم الدرس	2 - 1	تاريخ التنفيذ	من: ...../...../1443هـ إلى: ...../...../1443هـ				
المتطلبات السابقة	1	وقفة الانتباه (موا – سوجي).	2	لا يوجد	أخرى	لا يوجد	

تخطيط الدرس					
		المهارية	المعرفية	الانفعالية	الصحية
	أهداف الدرس	• يُنفذ الطالب التحية (كيونجنى) في رياضة التايكوندو.	• يَصفُ الطالب التحية (كيونجنى). يَعيَ الطالب أجزاء جسمه أثناء أداء التحية (كيونجنى).	• يَتعاون الطالب مع الزملاء أثناء تنفيذ التحية (كيونجنى).	• يُحافظ على نظافة الزيّ الرسمي للتايكوندو أثناء المشاركة في أنشطة تعليم التحية (كيونجنى).
	مكان التنفيذ	الصالة الرياضية بالمدرسة	الأدوات والأجهزة	• الزي الرسمي للتايكوندو «البدلة». • جهاز بروجكتور، أو شاشة عرض إلكترونية • صور أو رسوم تخطيطية لأنشطة الخبرة.	• بساط الدفاع عن النفس.

		الأساليب المباشرة				الأساليب غير المباشرة			
	أساليب التعليم	الأمري	التدريبي	التبادلي	التطبيق الذاتي	الاكتشاف الموجه	حل المشكلات	التدريس الذاتي	المبادرة
		√	--	--	--	√	--	--	--

	مصادر التعلم	مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة للصفوف الأولية – الفصل الثالث/ الوحدة التعليمية الأولى/ الخبرة الأولى. مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة للصفوف الأولية بالفصل الثالث/ الوحدة التعليمية الأولى/ الخبرة الأولى: التحية (كيونجنى).
	ما ينبغي ملاحظته	• الميل ببطء للأمام ولأسفل بزاوية (45^{o}) • النظر للأمام أثناء الميل. • الميل من الخصر، مع الحفاظ على استقامة الظهر. • الرجلين على كامل امتدادها

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

<table>
<tr><td rowspan="4">الإجراءات التدريسية</td><td colspan="3">الجزء التمهيدي (10 د):
• الأحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدحرجة – العجلة – التعلق).
• الاعداد البدني العام: تمرينات حركية متنوعة لتقوية الذراعين، البطن، الظهر، الرجلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية.</td></tr>
<tr><td>النشاط التعليمي (25 د)</td><td>إجراءات النشاط التعليمي</td><td>أنشطة المعلم</td><td>أنشطة الطالب</td></tr>
<tr><td></td><td>• بعد الشرح النظري، وعرض مقطع فيديو يتضمن التحية (كيونجنى)، يتم استخدام استراتيجيات الواجب الحركي والاكتشاف الموجه في الأنشطة التالية:
• النشاط الأول: تعليم الطلاب التحية (كيونجنى) بالطريقة الجزئية: (وضع الرجلين – وضع اليدين – وضع الجذع – اتجاه النظر) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة.
• النشاط الثاني: تعليم الطلاب أداء التحية (كيونجنى) بالطريقة الكلية: (الأداء الفردي الحر للتحية (كيونجنى)وفقاً لتوجيهات المعلم) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة..</td><td>• تحديد هدف تعليم التحية (كيونجنى).
·شرح مواصفات التحية (كيونجنى) مع تقديم نموذج عملي لكل وقفة.
باستخدام وسائل العرض المناسبة.
• منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
• ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
• ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.
• تعزيز الأهداف المرتبطة بأنماط الحياة الصحية.</td><td>• أداء المهارة وفق المواصفات الفنية، بأوضاع مختلفة حسب البدائل المحددة.
• ممارسة المهارة للوصول لمستوى الأداء الجيد.
• المشاركة في تحديد هدف الوحدة والوصول إليه.
• مشاركة المعلم في قرار التنفيذ والتقويم.</td></tr>
<tr><td>النشاط التطبيقي (10 د)</td><td colspan="3">الأنشطة المعززة للتعلم:
• مساعدة الطالب على أداء التحية (كيونجنى)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
• استخدام وسائل التقنية لتصوير أداء التحية (كيونجنى) أثناء الأنشطة التعليمية، ثم عرض المقاطع والثناء على المتميزين.
• تشجيع التعلم الذاتي للتحية (كيونجنى)، من خلال ممارسة الطلاب للأدوار القيادية في التعلم وتبادل الخبرات.
• تقديم التغذية الراجعة لتعليم التحية (كيونجنى).
• تعزيز تقدير اللاعبين الوطنيين المُبرزين في التايكوندو، بعرض صور أو مقاطع فيديو قصيرة لإنجازاتهم.</td></tr>
<tr><td colspan="4">الجزء الختامي (5 د)
• تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء. • السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.</td></tr>
<tr><td colspan="4">الواجب المنزلي: تنفيذ التحية (كيونجنى) في الجودو بطريقة المحاكاة (الشدو)، أمام المرآة وفق مواصفات الأداء.</td></tr>
</table>

التأمل الذاتي للمعلم:

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446