



وزارة التعليم
Ministry of Education



دليل المعلم / المعلمة

رياضات الدفاع عن النفس

الصف الخامس الابتدائي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

٢ وزارة التعليم، ١٤٤٥ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

دليل المعلم / المعلمة الدفاع عن النفس - الصف الخامس الابتدائي / وزارة

التعليم. - الرياض، ١٤٤٥ هـ

٣٤٢ ص؛ ٢١ × ٢٥.٥ سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-٥٣٤-٦

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

١٤٤٥ / ٢٩٦

ديوي ٧٩٦,٨

رقم الإيداع: ١٤٤٥ / ٢٩٦

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-٥٣٤-٦

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

2023 - 1445



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

محتوى الإطار:

٧	المقدمة.....
٩	أهم المصطلحات في الدليل.....
١١	تعليمات الدليل.....
١٢	تعليمات تنفيذ الخبرات التعليمية.....
١٣	تعليمات تقويم الخبرات التعليمية.....
١٥	الأهداف العامة لمنهج التربية البدنية في مراحل التعليم العام.....
١٧	الفصل الأول: الوحدات التعليمية لرياضة الكاراتيه.....
١٩	الوحدة الأولى: المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من أسفل إلى أعلى «أجي-أوكي»).....
٣٤	الوحدة الثانية: المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي»).....
٤٩	الوحدة الثالثة: المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي»).....
٦٤	الوحدة الرابعة: تطبيقات الأداء في الكاراتيه (تعزيز نواتج التعلم).....
٧٩	الفصل الثاني: الوحدات التعليمية لرياضة الجودو.....
٨١	الوحدة الأولى: السقطة الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي).....
١٠٢	الوحدة الثانية: السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي).....
١٢٣	الوحدة الثالثة: السقطة الأمامية الدائرية من الوقوف (ماي-مواري-أوكيمي).....
١٤٣	الوحدة الرابعة: طرق المسك في الجودو (كومي-كاتا).....
١٥٥	الوحدة الخامسة: تطبيقات الأداء في الجودو (تعزيز نواتج التعلم).....
١٦١	الفصل الثالث: الوحدات التعليمية لرياضة التايكوندو.....
١٦٣	الوحدة الأولى: المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من أسفل إلى أعلى «أولجل - ماي»).....
١٩١	الوحدة الثانية: المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من الخارج للداخل «مومتونج - ماي»).....
٢١٨	الوحدة الثالثة: المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي»).....
٢٤٤	الوحدة الرابعة: تطبيقات الأداء في التايكوندو (تعزيز نواتج التعلم).....



٢٦٥ الفصل الرابع: الوحدات التعليمية لرياضة الجوجيتسو
٢٦٦ الوحدة الأولى: الشقبة الأمامية في الجوجيتسو
٢٨٥ الوحدة الثانية: الأوضاع الأساسية في الجوجيتسو (وضع الحماية التامة)
٣٠٦ الوحدة الثالثة: الأوضاع الأساسية في الجوجيتسو (وضع الحماية الجزئي - وضع الحماية الهجومي)
٣٢٤ الوحدة الرابعة: تطبيقات الأداء في الجوجيتسو (تعزيز نواتج التعلم)
٣٣٠ قائمة المصادر والمراجع:
٣٣٣ ملحق الدليل:
٣٣١ ملحق (١): روابط التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس
٣٣٤ ملحق (٢): الدروس التطبيقية لتعليم رياضات الدفاع عن النفس



المقدمة:

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد.. نصت رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ على أن «سعادة المواطنين والمقيمين تأتي على رأس أولوياتنا، وسعادتهم لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، وهنا تكمن أهمية رؤيتنا في بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط صحي، ومحيط يتيح العيش في بيئة إيجابية وجاذبة». ويُظهرُ ذلك جلياً الاهتمام - 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.

ودعماً لهذا التوجه، وتحقيقاً لما نصت عليه الرؤية من تحقيق اكتمال للصحة البدنية والنفسية والاجتماعية للمواطنين والمقيمين على حدٍ سواء، فقد قررت وزارة التعليم طرح مقررات في رياضات الدفاع عن النفس وتدريبها لطلاب وطالبات المرحلتين الابتدائية والمتوسطة.

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

وتم تذييل الدليل بقائمة المصادر والمراجع التي تم الاستعانة بها في بناء هذا الدليل، وألحق به مجموعة نماذج لدروس تطبيقية في رياضات الدفاع عن النفس المستهدفة في المقرر 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 بالنفع عليهم واكمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، وتحقيقاً لأهداف رؤية هذا الوطن الطموح.



تنبيه

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

- استخدام كلمة «المُعَلِّم» في هذا الدليل إشارةً إلى المُعَلِّم والمُعَلِّمة.
 - استخدام كلمة «المُعَلِّمُون» في هذا الدليل إشارةً إلى المُعَلِّمين والمُعَلِّمات.
 - استخدام كلمة «الطَّالِبُ» في هذا الدليل إشارةً إلى الطَّالِب والطَّالِبة (الولد والبنات).
 - استخدام كلمة «الطُّلَابُ» في هذا الدليل إشارةً إلى الطُّلَاب والطُّلَّبات (البنين والبنات).
- وذلك دون تفضيل أو تمييز في نوع وحجم المحتوى الوارد بالدليل



أهم المصطلحات في الدليل:

- **آجي-أوكي AGE-UKE:** مهارة «الصد للأعلى في مستوى الوجه»، وهي إحدى المهارات الدفاعية الرئيسية في الكاراتيه، التي تنفذ في المستوى العلوي من الجسم «جودان»، وهي إحدى المهارات التي تنفذ ضد الهجوم على منطقة الرأس والوجه لإزاحته خارج الجسم.
- **سوتو-أوكي SOTO-UKE:** مهارة «الصد في مستوى الجذع»، وهي إحدى المهارات الدفاعية الرئيسية في الكاراتيه التي تنفذ في المستوى الأوسط من الجسم «شودان»، وتعرف أيضاً بمهارة «الصد للداخل في مستوى الصدر»، وهي من المهارات الدفاعية ضد الهجوم في محيط منطقة الصدر والبطن لإبعاده عن الجسم.
- **جيدان-براي GEDAN-BARAI:** مهارة «الصد للأسفل»، وهي إحدى المهارات الدفاعية الهامة في الكاراتيه التي تنفذ في المستوى السفلي من الجسم «جيدان»، وهي من المهارات التي تنفذ ضد الهجوم على منطقة الجذع والبطن لإزاحته خارج الجسم.
- **آجي-أوكي AGE-UKE:** مهارة «الصد للأعلى في مستوى الوجه»، وهي إحدى المهارات الدفاعية الرئيسية في الكاراتيه التي تنفذ في المستوى العلوي من الجسم «جودان» وهي إحدى المهارات التي تنفذ ضد الهجوم على منطقة الرأس والوجه لإزاحته خارج الجسم.
- **ماي-أوكيمي MAE-OKEMI:** مهارة «السقطة الأمامية»، وهي إحدى أنواع السقطات في رياضة الجودو التي تساعد الطالب في الهروب والدفاع ضد المهارات الهجومية، سواءً مهارات الرمي من أعلى أو مهارات اللعب الأرضي.
- **ماي-مواري-أوكيمي MAE-MAWARI-OKEMI:** مهارة «السقطة الأمامية الدائرية»، وهي إحدى أهم السقطات في رياضة الجودو، حيث تعمل على تعزيز ثقة الطالب بنفسه لما لها من شكل جمالي، بالإضافة إلى الرشاقة التي يطبقها الطالب عند تعلمها؛ كما أنها تُنمي روح التنافس لدى الطلاب أثناء تنفيذها.
- **كومي-كاتا KOMI-KATA:** «طرق المسك في رياضة الجودو»، وهي من أهم الأساسيات التي يتوقف عليها تنفيذ الحركات الفنية المختلفة، حيث تعتبر تمهيداً لحركات الرمي، ولا يتم الشد أو الدفع أو رفع المنافس مالم يسبقه مسكة قوية، التي تمثل تجميع للقوى في الاتجاه المطلوب.
- **بومزا POOMSAE:** «مجموعة من الحركات الهجومية والدفاعية في التايكوندو» (جمل حركية)، تنفذ ضد أشخاص وهميين وفقاً لقواعد معينة، وتعتبر من أهم مقاييس ترقى اللاعب للحصول على الأحزمة والدرجات في رياضة التايكوندو.



- **كيروجي KYORUGI:** هو «قتال حقيقي في التايكوندو، وفن للاشتباك بالأيدي والأرجل ضد شخص حقيقي»، يتم فيه تنفيذ الحركات والمهارات وخطط اللعب خلال المباراة، ويفوز اللاعب الذي يحرز أكبر عدد من النقاط عند نهاية وقت اللعب، أو من يفوز بالضربة القاضية أثناء المباراة.
- **أولجُل-ماكي OLGUL-MAKKI:** إحدى المهارات الدفاعية الرئيسية التي تنفذ في المستوى الأوسط من الجسم «مومتونج»، وتعرف بمهارة الدفاع من الخارج إلى الداخل بالساعد في مستوى الجذع، وهي من المهارات العامة التي تؤدي للدفاع ضد الهجوم في محيط منطقة الجذع والبطن لإبعاده خارج الجسم.
- **مومتونج-ماكي MOMTONG-MAKKI:** إحدى المهارات الدفاعية الرئيسية في التايكوندو التي تنفذ في المستوى الأوسط من الجسم «مومتونج»، وتعرف بمهارة الدفاع من الخارج إلى الداخل بالساعد في مستوى الجذع، وهي من المهارات الهامة التي تنفذ للدفاع ضد الهجوم في محيط منطقة الجذع والبطن لإبعاده خارج الجسم.
- **أري-ماكي ARAE-MAKKI:** إحدى المهارات الدفاعية الهامة في التايكوندو التي تنفذ ضد الهجوم الموجه في المستوى السفلي من الجسم «أري»، وتعرف بمهارة «الصد للأسفل»، وهي من المهارات الهامة ضد الهجوم بالقدم على منطقة الجذع والبطن لإزاحته خارج الجسم.
- **وضع الحماية المغلق CLOSED GUARD:** أحد الأوضاع المهمة في رياضة الجوجيتسو، التي تسمح للمُنفذ (الموجود في الوضع السفلي) الحد من تحركات المنافس ومنعه من تنفيذ المهارات الهجومية ضده، عن طريق التفاف القدمين حول منطقة الخصر عند المنافس وتشبيك القدمين ببعضهما بقوة.
- **وضع الحماية المفتوح OPEN GUARD:** وضع حماية دفاعي في رياضة الجوجيتسو يؤديه اللاعب لمنع المنافس من تنفيذ الاعتلاء، من خلال السيطرة على منطقة الخصر بالقدمين وهما مفتوحتان، ولا يشترط أن يكون المُنفذ مستلقٍ على ظهره.
- **وضع الحماية الجزئي HALF GUARD:** وضع حماية يؤديه لاعب الجوجيتسو وهو مستلقٍ على أحد جانبيه، حيث يمكنه من الدفاع عن نفسه ضد هجوم المنافس من خلال السيطرة على أحد قدميه لمنعه من التحرك، والتقليل من القوة التي يملكها ويكون دائماً في حماية عند تنفيذ هذا الوضع.
- **وضع الحماية الهجومي PULL GUARD:** أحد الأوضاع في الجوجيتسو التي تمكن اللاعب المؤدي من البقاء في وضع الحماية، عن طريق الهجوم بسحب المنافس تجاه الجزء العلوي من الجسم، ثم السيطرة على المنافس وإخضاعه بالتفاف القدمين حول الخصر وتشبيكهما بقوة.




تعليمات الدليل:

- إن دليل المعلم للدفاع عن النفس تم تنظيمه وفقاً لمصفوفة المدى والتتابع المُدرجة في الإطار العام لتعليم رياضات الدفاع عن النفس لطلاب التعليم العام.
- تم عرض الوحدات التعليمية الخاصة بكل رياضة (الكاراتيه - الجودو - التايكوندو - الجوجيتسو) وما تتضمنه من خبرات تعليمية تباعاً، واحدة تلو الأخرى، لتكامل عناصر المحتوى الخاص بكل منها وتجنب التكرار.
- إن أهداف الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل تعكس أهداف الوحدات التعليمية لكل من رياضات الدفاع عن النفس (الكاراتيه - الجودو - التايكوندو - الجوجيتسو)، وجميعها تحقق الأهداف المرصودة في الإطار العام لتعليم رياضات الدفاع عن النفس.
- إن الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل تمثل نماذج لبعض خبرات تعليم رياضات الدفاع عن النفس، وليست جميع الخبرات، وعلى المعلمين الاسترشاد بها عند بناء الخبرات الأخرى.
- إن التجهيزات والإمكانات اللازمة لتنفيذ الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل قابلة للتعديل أو التغيير وفقاً لإمكانات البيئة التعليمية وقدرة المعلمين على إدارتها، ومستوى تقدم الطلاب في التعلم المهاري.
- يجب الالتزام بتبسيط المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذا الدليل قدر الإمكان بما يناسب مستوى الطلاب، دون الإخلال بمواصفات التعلم الحركي للدفاع عن النفس.
- ينبغي الحرص على تطبيق أعلى معايير الأمن والسلامة عند تنفيذ الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل، أو ما يتم بناؤه من خبرات تعليمية أخرى، تجنباً للإصابات التي يمكن أن تنجم أثناء التعلم الحركي والتطبيقات العملية.
- إن محتوى الدليل من الوحدات التعليمية والخبرات المكونة لها يمثل الحجم المناسب (كمّاً ونوعاً) لاستيعاب المهارات الأساسية المُدرجة وتطبيقاتها من قبل الطلاب، وقد تم توجيهه بعناية في نطاق «التعلم الحركي الآمن» دون التطبيقات التنافسية التي قد تكون سبباً في وقوع الإصابات البدنية؛ حتى في أدنى أشكالها.
- إن عدد الدروس اللازمة لتنفيذ الخبرات التعليمية هو عدد تقديري وفقاً لخطط تعليم رياضات الدفاع عن النفس لصفوف المرحلتين الابتدائية والمتوسطة، ويتفاوت طبقاً لمستوى اكتساب الطلاب للخبرات التعليمية وتقدمهم فيها، وينبغي على المعلمين تحديد العدد الأنسب من الدروس وتوزيعها في الخطة الدراسية.



- ينبغي على المعلمين تحقيق المتطلبات السابقة للخبرات التعليمية، قبل الشروع في تنفيذ أنشطتها، ويمكن تحقيق ذلك من خلال الأنشطة التمهيدية.
- إن أساليب التعليم المقترحة للخبرات التعليمية الواردة في الدليل هي تلك التي يمكن للمعلم استخدامها أو الاختيار من بينها لتنفيذ الخبرة وفقاً لمناسبتها.
- إن إجراءات تنفيذ الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل هي تصورات لمسارات تنفيذ الخبرة التعليمية، لذا فالمعلمون ليسوا ملزمين باتباعها تماماً، لكن يمكنهم الاستفادة منها بالتعديل عليها أو الإضافة إليها وفقاً لما يرونه مناسباً.
- إن إجراءات التقدم بالخبرة التعليمية الواردة في الدليل هي مقترحات يمكن للمعلمين الاستفادة منها في تعزيز عملية التعليم، وتشمل أنشطة تحسين الخبرة التعليمية أو ممارستها في مواقف متنوعة.
- وأخيراً؛ روعي خلال هذا الدليل أن يكون معززاً لتحقيق الأهداف المشتركة لمقرري الدفاع عن النفس الواردة في الإطار العام للدفاع عن النفس ومقرر التربية البدنية، وذلك من خلال صياغة بعض الأهداف المعززة للنمو والتطور الحركي لدى الطلاب وإكساب عناصر اللياقة البدنية والحركية، التي تحسن 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 المعلم في الاعتبار مجموعة من النقاط الهامة، التي تُعد بمثابة توجيهات لتنفيذ الخبرة التعليمية، لجعلها مناسبة للطلاب، كما يلي:
- تنظيم الأدوات وتوزيع المساحات بعناية بين الطلاب في الصالة الرياضية قبل تقديم الخبرة التعليمية.
 - التأكد من تطبيق أعلى معايير الأمان في استخدام الأدوات وأغراض الطلاب، ومراعاة مواصفاتها الفنية.
 - زيادة دوافع الطلاب وتحسين مشاركتهم في أنشطة الخبرة التعليمية.
 - الحفاظ على مستوى تركيز الطلاب عالياً، والحد من التملل أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.
 - الاهتمام بدمج المفاهيم والتعليمات المعززة للتعلم مع تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.
 - استخدام إستراتيجيات 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 والصحية، كما يلي:
- أ. الجانب المهارى: هي طريقة تقويم الأداء المهاري للدفاع عن النفس باستخدام النقاط الفنية للأداء من خلال النموذج الذي يتضمن ملاحظات المعلم على تنفيذ الطلاب لأنشطة الخبرة التعليمية ومتابعتها.
- ب. الجانب المعرفى: 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 الطالب باستخدام نموذج متابعة السلوك الانفعالي أثناء أو بعد تطبيق أنشطة الخبرة التعليمية.
- د. الجانب الصحى: هي طريقة تقويم الأهداف المرتبطة بتعزيز أنماط الحياة والصحية والنشطة من خلال نموذج ملاحظة السلوك الصحي للطلاب لرصد الأنشطة المعززة للصحة أثناء أو بعد تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.
- هـ. متابعة أولياء الأمور: يمكن للمعلم استخدام متابعة أولياء الأمور لتعزيز تعليم الدفاع عن النفس من خلال الردود على الاستفسارات المطلوب متابعتها على البريد الإلكتروني أو أحد وسائل التواصل الاجتماعي لأولياء الأمور في صورة تساؤلات أو استفسارات عن تقدم الطلاب ومدى تحقيق الأهداف. مع إرفاق نموذج للخبرة التعليمية وأهدافها، مما يعزز متابعة انتقال أثر تعلم الدفاع عن النفس خارج المدرسة.
- وقد تم تقويم الخبرات التعليمية الواردة في الدليل وفقاً لما ورد في لائحة تقويم الطالب الصادرة بالتعميم الوزاري ذو الرقم ٤٣٠٠٦٤٠٦٦ وتاريخ ١٤٤٣/٠١/٢١هـ. والمذكرة التفسيرية والقواعد التنفيذية للائحة تقويم الطالب ١٤٤٣هـ وباستخدام عدد كبير من نماذج الملاحظة والرصد لتقويم الخبرات من جوانبها المختلفة، وحتى تكون عوناً للمعلمين في تقويم الخبرات التعليمية ومرشداً لهم في بناء نماذج تقويم الخبرات الأخرى، كما يلي:



أولاً: تقويم المجال المهاري للخبرات التعليمية

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

ثانياً: 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 يطرحها المعلم حول المهارة ويطلب من الطلاب الإجابة عنها. كما يمكن للمعلم عرض صور وأشكال توضيحية للأداء الفني الصحيح والخاطئ ويطلب الإجابة عليها بوضع علامة (✓) أمام الأداء الصحيح وعلامة (x) أمام الأداء الخاطئ.

ثالثاً: 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 رياضات الدفاع عن النفس، وذلك من خلال متابعة سلوك الطلاب أثناء تنفيذ الخبرة التعليمية أو بعدها، وخلال أوقات مختلفة.

رابعاً: 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 الصحية السليمة أثناء تنفيذ الخبرة التعليمية للدفاع عن النفس أو بعدها، وخلال أوقات مختلفة.

خامساً: متابعة أولياء أمور الطلاب

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



يتم تقويم طلاب المرحلتين الابتدائية (الصفوف العليا) والمتوسط وفق التالي:

- تقوّم مواد التقويم المستمر تقويمياً تكوينياً من (١٠٠) درجة.
- يحسب للطالب نهاية العام معدل ما تحصل عليه في الفصول الدراسية الثلاثة، وفق الوزن النسبي المخصص كل فصل دراسي على النحو التالي:

- (٢٥%) الفصل الدراسي الأول.

- (٣٥%) الفصل الدراسي الثاني.

- (٤٠%) الفصل الدراسي الثالث.

توزيع الدرجات وفق لائحة تقويم الطالب ١٤٤٣هـ:

ويطبق ما ورد في القاعدة الثالثة من المذكرة التفسيرية والقواعد التنفيذية للائحة تقويم الطالب ١٤٤٣هـ الصادرة بالتعميم الوزاري ذو الرقم ٤٣٠٠٠٦٤٠٦٦ وتاريخ ١٤٤٣/٠١/٢١هـ.

المجموع	اختبارات قصيرة		تطبيقات عملية		المشاركة والتفاعل	المهام الأدائية / واجبات
	تحريري	شفهي	مهارات حركة أو رياضية	لياقة بدنية		
١٠٠	٥	٥	٤٠	٢٠	٢٠	١٠



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.



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 ٢٠٢٠ لوزن + ٧٥ كلغم



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



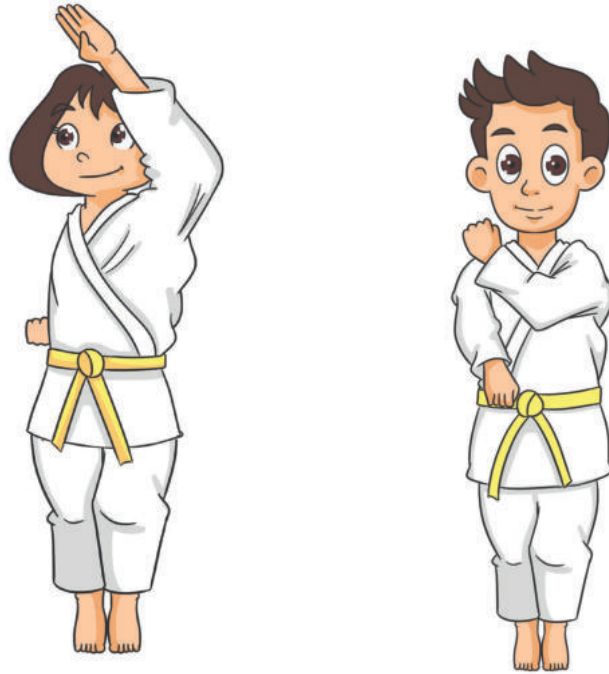
وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة الأولى:

المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من أسفل إلى أعلى "آجى-أوكي")



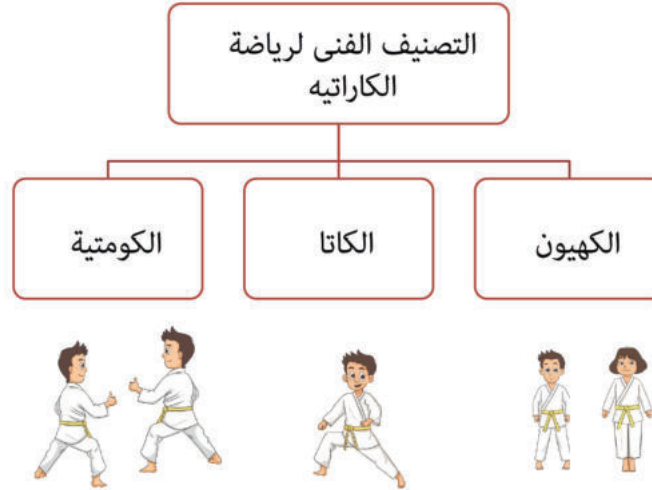
مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة التعليمية، أن:

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
	ينفذ الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.
المعرفي	يتعرف على التصنيف الفني لرياضة الكاراتيه.
	يَصِفُ الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
	يَصِفُ مراحل الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس أثناء مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.
	يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.
الصحي	يمارس أمشاط حياة صحية نشطة خلال مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.

التصنيف الفني لرياضة الكاراتيه:



١- **الكيهون KIHON**: هي مبادئ وفنون أساسية في رياضة الكاراتيه، تحتوي في مجموعها على المقومات الفنية الرئيسة (الأوضاع والمهارات الهجومية والدفاعية) التي تؤدي في الكاراتيه سواءً في الكاتا أو الكوميتيه، فهي تعتبر البنية الأساسية لرياضة الكاراتيه.

٢- **الكاتا KATA**: هي مجموعة من الحركات التخيلية (جمل حركية) متصلة بعضها ببعض يتم إعدادها مسبقاً وفقاً لما هو متعارف عليه دولياً، ويؤديها اللاعب بصورة متكاملة ومتتالية، مستخدماً المهارات الهجومية والدفاعية في جميع الاتجاهات ضد أشخاص وهميين، من خلال أوضاع اتزان مختلفة ومتعددة وفقاً لقواعد معينة، ويمكن ممارستها في أي مكان، ولا تحتاج لأدوات أو أجهزة، وتعمل على إزالة التوتر والضغط المرتبطة بالمنافسة الرياضية، كما أن تعلم وإتقان الجمل الحركية (الكاتا) من أهم ما ييسر ترقى اللاعب للحصول على الأحزمة والدرجات الخاصة برياضة الكاراتيه.

٣- **الكوميتيه KUMITE**: هو اشتباك بين اثنين من اللاعبين في مباراة، يحاول كل منهما إحراز أكبر عدد من النقاط في منافسة، بالتوظيف الأمثل لقدراته وإمكاناته سواءً الدفاعية أو الهجومية خلال زمن المباراة المحدد، وفي ظل إطار قواعد القواعد الدولية للكاراتيه وفي وجود حكم بينهم يفصل اللعب ويحدد النقاط. وتكمن أهمية التدريب على القتال الفعلي في أنها تكسب اللاعب الثقة بالنفس والشجاعة والإقدام وحسن التصرف في المواقف المختلفة سريعة التغير بالإضافة إلى الدفاع عن النفس والقتال ضد الآخرين.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء مهارة الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف. عرض مقاطع وصور لأبطال المملكة المبرزين في الكاراتيه.	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، كما يلي: <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف. • السلوك الانفعالي: تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف، وتقدير الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه. • السلوك الصحي: ممارسة أنماط حياة صحية نشطة عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف. تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.	يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.



مواصفات الأداء المطلوبة:

- ١- الصد من أسفل إلى أعلى «آجى-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام
- يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من أسفل إلى أعلى «آجى-أوكي» من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني-سوجي)، بأداء وضع (جيدان-براي زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر، ثم يقوم بما يلي:
- ضم الرجل اليمنى لليسرى مع ثني الركبتان، ورفع الذراع اليسرى في مستوى الرأس، والمحافظة على قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض
 - تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية
 - في نفس الوقت يتم أداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجى-أوكي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
 - مد الذراع اليمنى في مستوى الرأس مع ضم الرجل اليسرى لليمنى وثني الركبتان، والمحافظة على قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض.
 - تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية.
 - في نفس الوقت يتم أداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجى-أوكي) بالذراع اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



الوضع الابتدائي

الصد من أسفل إلى أعلى «آجى-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام



- ٢- الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف
- وفيها يتم اتباع نفس الخطوات الفنية المتبعة في تعليم كل من مهارة الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كويي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جنوبي-سوجي)، بأداء وضع (جيدان -براي زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر، ثم يقوم بما يلي:
- ضم الرجل اليسرى لليمنى مع ثني الركبتان ورفع الذراع اليسرى في مستوى الرأس، والمحافظة على قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض.
 - تحريك الرجل اليسرى للخلف في شكل قوس للخارج مع مد ركبتها عند وصولها للخلف والمحافظة على ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية).
 - في نفس الوقت يتم أداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس، مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
 - مد الذراع اليمنى في مستوى الرأس مع ضم الرجل اليمنى لليسى وثني الركبتان، والمحافظة على قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض.
 - تحريك الرجل اليمنى للخلف في شكل قوس للخارج مع مد ركبتها عند وصولها للخلف والمحافظة على ثني ركبة الرجل اليسرى (الأمامية).
 - في نفس الوقت يتم أداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



الوضع الابتدائي

الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى

الخبرة الأولى: الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

المتطلبات السابقة للخبرة

- وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).
- وضع (جيدان-براي زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.
- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
المعرفي	يُصِفُ الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك أماماً.
	يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.
الصحي	يمارس أنماط حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.



✍️ أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

✍️ أهم النقاط التعليمية:

- يأخذ الجسم الشكل الجانبي أثناء الدفاع.
- تحريك الرجل اليمنى/اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج.
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام.
- ثني ركبة الرجل الأمامية.
- مد ركبة الرجل الخلفية.
- أداء الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى/اليسرى.
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- استدارة الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد.
- الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين مع استدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٤٥°.
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام من أسفل ساعد اليد مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
- استقرار منتصف ساعد الذراع المدافعة في نهاية الصد أعلى الجبهة بمسافة قبضة اليد وبشكل مائل قليلاً.

✍️ أهم الأخطاء الشائعة:

- يأخذ الجسم الشكل الأمامي أثناء الصد.
- عدم تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام: ثني ركبة الرجل الأمامية، مد ركبة الرجل الخلفية، أداء الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى/اليسرى، سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- عدم استدارة الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد.
- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٤٥°).
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.



****مشاهدة مقطع فيديو الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، يرجى زيارة الرابط التالي:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ISwY-au0zIM&list=PLEzUpCtG2HNaTgQJ8cqbD6CgMjz7Kzvz7&index=7>

****للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام 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 الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.KarateTechniques.CCStudio>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fuchsia.shotokanwkf>

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه للطلاب 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^(١)

يقوم المعلم 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 (شيزن-تاي)، أداء وضع (جيدان-براي زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- والآن، هيا قلدوني في ضم الرجل اليمنى اليسرى مع ثني الركبتان، ورفع الذراع اليسرى في مستوى الرأس، والمحافظة على قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض..... أداؤكم جيد.
- الآن هيا قلدوني في تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشط قدمها للخارج بزاوية ٤٥°، وفي نفس الوقت يتم أداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها. مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى من التحرك للأمام ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن هيا قلدوني في مد الذراع اليمنى في مستوى الرأس مع: ضم الرجل اليسرى لليمنى وثني الركبتان، والمحافظة على قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض، تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشط قدمها للخارج بزاوية ٤٥ درجة، وفي نفس الوقت يتم أداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها. مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليسرى من التحرك للأمام ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

(١)- إن إجراءات التنفيذ المدرجة 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.



- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الصد من أسفل إلى أعلى (آجى-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة).
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة).

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجى-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجى-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة في الصد من أسفل إلى أعلى (آجى-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الصد من أسفل إلى أعلى (آجى-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى (آجى-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
- قص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً لكيفية ممارسة أنشطة حياة صحية نشطة.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:


نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الصد من أسفل إلى أعلى بالذراع اليمنى من التحرك للأمام: ضم الرجل اليمنى لليسرى مع ثني الركبتان، ورفع الذراع اليسرى في مستوى الرأس، والمحافظة على قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض.
					تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية.
					في نفس الوقت يتم أداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
					الصد من أسفل إلى أعلى بالذراع اليسرى من التحرك للأمام: مد الذراع اليمنى في مستوى الرأس مع: ضم الرجل اليسرى لليمنى وثني الركبتان، والمحافظة على قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض.
					تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية.
					في نفس الوقت يتم أداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوي) بالذراع اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام بالذراع اليمنى من التحرك للأمام، مع الوصف:

التقدير النهائي	الإجابة			رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى من التحرك للأمام، مع الوصف:
	الثالثة	الثانية	الأولى	
				
اذكر التصنيف الفني لرياضة الكاراتيه.				

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					<ul style="list-style-type: none"> • تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى «آجي-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك أماماً. • تقدير الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.



• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

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

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بخبرة الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			هل يتمكن الطالب من أداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام إذا توفرت له شروط الأداء الآمن؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام إذا طُلب منه ذلك؟
			هل زادت ثقة الطالب بنفسه مع تعلم مهارة الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام؟
			هل يُقبل الطالب على اتباع أنماط حياة نشطة منذ بدء تعلم الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام؟



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

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



الوحدة الثانية:

المهارات الدفاعية من الحركة الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي)



مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
	ينفذ الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.
المعرفي	يُصِفُ الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
	يُصِفُ مراحل الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.
الانفعالي	يُشارك بإيجابية وحماس في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
	يُقدر الإنجازات السعودية في رياضة الكاراتيه على المستوى العالمي.
الصحي	يقلل وقت الخمول البدني من خلال مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

أساليب التعليم	الوسائل التعليمية	أساليب التقييم
<p>يمكن للمعلم استخدام أسلوب الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة</p>	<ul style="list-style-type: none"> • جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف. • عرض مقاطع وصور لأبطال المملكة المبرزين في الكاراتيه. 	<p>تم تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، كما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف. • السلوك الانفعالي: المشاركة بإيجابية وحماس في أنشطة الوحدة التعليمية، وتقدير الإنجازات السعودية في رياضة الكاراتيه على المستوى العالمي. • السلوك الصحي: تقليل وقت الخمول البدني من خلال مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحل.



مواصفات الأداء المطلوبة:

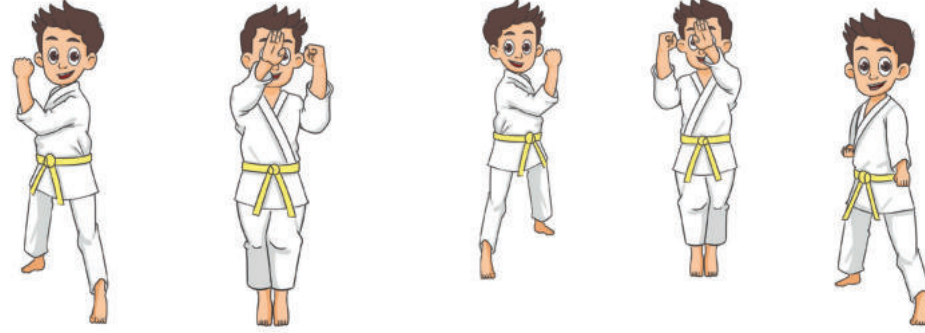
 تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

١. أداء الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
٢. أداء الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.

 وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

١. الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من الخارج للداخل "سوتو-أوكي" من الثبات، ووقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شين-تاي)، بأداء وضع (جيدان-براي زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر ثم يقوم بما يلي:
 - ضم الرجل اليمنى لليسرى مع ثني الركبتان ورفع كل من الذراع اليسرى في مستوى الكتف، وقبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجانب الأذن.
 - تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج، مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام، ومد ركبة الرجل الخلفية.
 - في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع اليمنى (المدافعة) من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم، مع استدارة الساعد في نهاية الحركة وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
 - مد الذراع اليمنى في مستوى الكتف ورفع قبضة الذراع اليسرى (المدافعة) بجانب الأذن، وفي نفس الوقت يتم ضم الرجل اليسرى لليمنى وثني الركبتان.
 - تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية.
 - في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع اليسرى (المدافعة) من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم، مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.





الوضع الابتدائي

الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

٢. الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من الخارج للداخل "سوتو-أوكي" من الثبات، ووقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن-تاي)، بأداء وضع (جيدان-براي زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر ثم يقوم بما يلي:

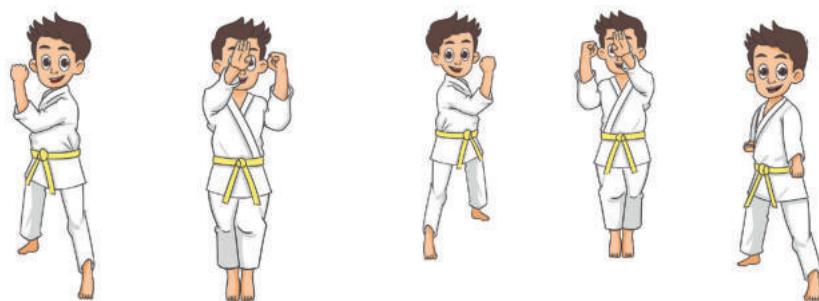
- ضم الرجل اليسرى لليمنى مع ثني الركبتان ورفع كل من الذراع اليسرى في مستوى الكتف وقبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجانب الأذن.

- تحريك الرجل اليسرى للخلف في شكل قوس للخارج، مع مد ركبتها عند وصولها للخلف والمحافظة على ثني ركبة الرجل اليمنى

- في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع اليمنى (المدافعة) من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- مد الذراع اليمنى في مستوى الكتف، ورفع قبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجانب الأذن مع ضم الرجل اليمنى لليسى وثني الركبتان.



- تحريك الرجل اليمنى للخلف في شكل قوس للخارج مع مد ركبتها عند وصولها للخلف والمحافظة على ثني ركبة الرجل اليسرى.
- في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع اليسرى (المدافعة) من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



الوضع الابتدائي الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

خبرة: الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» من التحرك للأمام

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).
- وضع (جيدان-براي زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.
- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
	ينفذ الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.
المعرفي	يَصِفُ الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
	يَصِفُ مراحل الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.
الانفعالي	يُشارك بإيجابية وحماس في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
	يُقدر الإنجازات السعودية في رياضة الكاراتيه على المستوى العالمي.
الصحي	يقلل وقت الخمول البدني من خلال مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.



- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.

✍️ أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

✍️ أهم النقاط التعليمية:

- تزامن ضم الرجل الخلفية بجانب الرجل الأمامية مع رفع/مد كل من قبضة الذراع المدافعة عند الأذن والأخرى في مستوى الكتف.
- تحريك الرجل اليمنى/اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج.
- تزامن أداء الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام.
- ثني ركبة الرجل الأمامية.
- مد ركبة الرجل الخلفية.
- أداء الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى/اليسرى.
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- مرجحة الذراع المدافعة من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم.
- استدارة الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد لتستقر قبضة اليد في نهاية الصد عند الخط المنصف للجسم وبارتفاع الكتف.
- الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين مع استدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٤٥°.
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
- المسافة بين مرفق الذراع المدافعة والجسم مسافة قبضة اليد.
- يأخذ الجسم الشكل الجانبي أثناء الدفاع.

✍️ أهم الأخطاء الشائعة:

- يأخذ الجسم الشكل الأمامي أثناء الصد.
- عدم تزامن ضم الرجل الخلفية بجانب الرجل الأمامية مع رفع/مد كل من قبضة الذراع المدافعة عند الأذن والأخرى في مستوى الكتف.



- عدم تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام: ثني ركبة الرجل الأمامية، مد ركبة الرجل الخلفية، أداء الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» بالذراع اليمنى/اليسرى، سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- مرجحة الذراع المدافعة من خارج الجسم إلى الداخل في مسار مستقيم.
- عدم استقرار قبضة اليد في نهاية الصد عند الخط المنصف للجسم وبارتفاع مستوى الكتف.
- عدم استدارة الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد.
- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٤٥°).
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.
- المسافة بين مرفق الذراع المدافعة والجسم أكبر أو أقل من مسافة قبضة اليد.
- ميل الجذع للأمام.

****لمشاهدة مقطع فيديو الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، يرجى زيارة الرابط التالي:**

<https://www.youtube.com/watch?v=lSwY-au0zLM&list=PLEzUpCtG2HNaTgQJ8cqbD6CgMjz7Kzvz7&index=7>

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام 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 الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.KarateTechniques.CCStudio>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fuchsia.shotokanwfk>

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه للطلاب 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^(١)

يقوم المعلم 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 (شيزن-تاي)، أداء وضع (جيدان-براي زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- والآن، هيا قلدوني ضم الرجل اليمنى لليسرى مع ثني الركبتان ورفع كل من الذراع اليسرى في مستوى الكتف وقبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجانب الأذن..... أداؤكم جيد.
- الآن هيا قلدوني في تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشط قدمها للخارج بزاوية ٤٥ درجة، في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع اليمنى (المدافعة) من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها. مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم..... أداؤكم جيد. يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى من التحرك للأمام ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن هيا قلدوني في مد الذراع اليمنى في مستوى الكتف ورفع قبضة الذراع اليسرى (المدافعة) بجانب الأذن وفي نفس الوقت يتم ضم الرجل اليسرى لليمنى وثنى الركبتان..... أداؤكم جيد.
- والآن هيا قلدوني في تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشط قدمها للخارج بزاوية ٤٥ درجة، في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع اليسرى (المدافعة) من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها. مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم..... أداؤكم جيد. يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليسرى من التحرك للأمام ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

(١)- إن إجراءات التنفيذ المدرجة 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.



- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة).
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة).

✍️ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام»، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام»، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام».
- قص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً لكيفية تقليل الوقت المستغرق أمام الشاشات وساعات الخمول البدني.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الصد من الخارج للداخل بالذراع اليمنى من التحرك للأمام: ضم الرجل اليمنى لليسرى مع ثني الركبتان ورفع كل من الذراع اليسرى في مستوى الكتف وقبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجانب الأذن. تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية.
					في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع اليمنى (المدافعة) من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنتصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
					الصد من الخارج للداخل بالذراع اليسرى من التحرك للأمام: مد الذراع اليمنى في مستوى الكتف ورفع قبضة الذراع اليسرى (المدافعة) بجانب الأذن وفي نفس الوقت يتم ضم الرجل اليسرى لليمنى وثني الركبتان.
					تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية.
					في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع اليسرى (المدافعة) من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنتصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للكلمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوي - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام**

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية:
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر الوقفة المستخدمة في الخبرة التعليمية السابقة.
					اذكر المستوى الذي تؤدي فيه مهارة الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوي) من التحرك للأمام.
					اذكر الموصفات الفنية لمهارة الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوي» من التحرك للأمام.

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					المشاركة بإيجابية وحماس في أداء الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
					الاعتزاز بمسيرة الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.



• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

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

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بخبرة الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			هل يتمكن الطالب من أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوي - تسوي) بطريقة صحيحة إذا توفرت شروط الأداء؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوي - تسوي) من التحرك للأمام إذا طلب منه ذلك؟
			هل زادت ثقة الطالب بنفسه مع تعلم مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوي - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام؟
			هل يُقبل الطالب على اتباع نمط حياة نشطة منذ بدء تعلم اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوي - تسوي)؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى
من التحرك للأمام

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



الوحدة الثالثة:

المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي)



مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
	ينفذ الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.
المعرفي	يتعرف على قواعد الكاتا «الملابس الرسمية».
	يَصِفُ الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
	يَصِفُ الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.
الانفعالي	يمتثل للتعليمات أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
الصحي	يُحافظ على القوام الصحيح أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف.	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، كما يلي: <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف. • السلوك الانفعالي: الامتثال للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة. • السلوك الصحي: اكتساب العادات القوامية السليمة والحفاظ على القوام الصحيح. • تقييم المجال المعرفي للخبرات التعليمية بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح للصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف. 	يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة



قواعد الكاتا «الملابس الرسمية»

١. يجب أن يرتدي اللاعبون بدلة الكاراتيه بيضاء بدون شرائط أو علامات أو زينة شخصية إلا المسموح بها خصيصاً من الاتحاد الدولي للكاراتيه (اللجنة التنفيذية)، علم الدولة سيكون على يسار صدر الجاكييت ولا يمكن أن يزيد مقاسه عن ١٢ × ٨ سم، يمكن أن توضع فقط العلامة التجارية للمصنع على البدلة، بالإضافة لذلك فإن التعريف للاعب المصمم من اللجنة المنظمة سيتم وضعه على الظهر. يجب على المتنافسين ارتداء حزام أحمر أو أزرق حسب ما يحدد لكل دولة، يجب أن يكون الحزام بعرض ٥ سم وطول يكفي لتدلي ١٥ سم على الأقل بعد الربط على كل جانب ولكن ليس أطول من ثلاثة أرباع الفخذ، يجب ألا يحتوي الحزام على أي علامات شخصية أو تجارية بخلاف علامة المصنع التجارية.
٢. بخلاف ما ذكر في الفقرة (١) يمكن للجنة التنفيذية أن تصرح بوضع علامات تجارية أو ملصقات للرعاة الرسمية.
٣. عند ربط الجاكييت حول الوسط بالحزام يجب أن يغطي على الأقل منطقة المقعدة، ولا يزيد طوله عن ثلاثة أرباع الفخذ، يمكن للمتنافسين الإناث ارتداء «تي شيرت» أبيض تحت الجاكييت، أربطة الجاكييت يجب ربطها ولا يمكن استخدام جاكييت بدون رباط.
٤. يجب ألا يتجاوز أقصى طول لأكمام الجاكييت عن الرسغ ولا يقل طوله عن نصف الساعد - ولا يمكن ثني أكمام الجاكييت.
٥. يجب أن يكون طول البنطلون كافياً ليغطي ثلثي الساق على الأقل، ولا يصل إلى عظمة الكاحل - ولا يمكن ثني البنطلون.
٦. يجب أن يحافظ اللاعبون على شعرهم بالطول والنظافة التي لا تعوق الأداء السلس للكاتا، لن يسمح برباطة الشعر (هاشيماي)، وإذا اعتبر الحكم أن شعر اللاعب غير نظيف أو طويل جداً فيمكن له استبعاده من المباراة - شرائح الشعر ممنوعة مثل ماسكات الشعر المعدنية والأربطة ومزينات الشعر الأخرى، يسمح فقط برباط مطاطي واحد أو اثنان في ذيل حصان واحد في الشعر.
٧. يمكن للاعب استعمال غطاء الرأس الديني المعتمد من الاتحاد الدولي للكاراتيه، غطاء أسود سادة للرأس يغطي الشعر وليس منطقة الحلق.
٨. يجب ألا يرتدي المتنافسون أي أغراض معدنية أو أخرى.
٩. ممنوع ارتداء النظارات - يمكن ارتداء العدسات اللاصقة على مسؤولية اللاعب.
١٠. ممنوع ارتداء أي أدوات أو ملابس أو زي غير معتمد.
١١. مهمة مراقب المباراة أن يتأكد قبل كل أداء أن اللاعب يرتدي الزي المعتمد (في حالة البطولات القارية أو المحلية أو متعددة الدول ينبغي ملاحظة أن الزي المعتمد للاتحاد الدولي يجب قبوله ولا يمكن أن يرفض).
١٢. ارتداء الأربطة أو الضمادات يجب أن يتم بعد موافقة القاضي الرئيس بناء على نصيحة الطبيب الرسمي.



مواصفات الأداء المطلوبة:

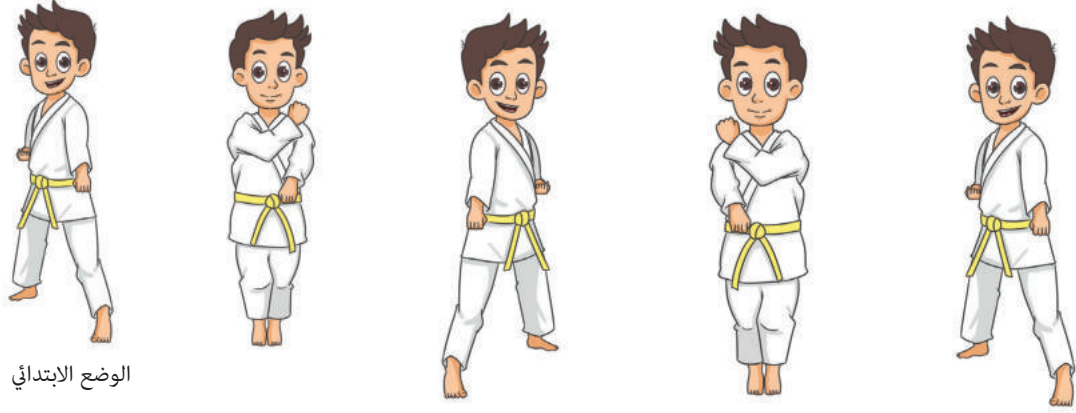
 تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

١. أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
٢. أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.

 وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

- ١- الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من أعلى إلى أسفل "جيدان-براي" من الثبات، ووقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن-تاي) بأداء وضع (جيدان-براي زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر، ثم يقوم بما يلي:
 - ضم الرجل اليمنى لليسى مع ثني الركبتان ورفع كل من الذراع اليسرى للأعلى قليلاً، وقبضة اليد اليمنى (المدافعة) بجانب الأذن فوق الكتف المقابل.
 - تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج، مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية.
 - في نفس الوقت يتم مد الذراع (اليمنى) المدافعة للأسفل لتصل قبضتها فوق الرجل اليمنى (الأمامية)، مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإبعاد الهجوم عن الجسم، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض مع استدارتها.
 - ضم الرجل اليسرى لليمنى مع ثني الركبتان ورفع كل من الذراع اليمنى للأعلى قليلاً، وقبضة اليد اليسرى (المدافعة) بجانب الأذن فوق الكتف المقابل.
 - تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية.
 - في نفس الوقت يتم مد الذراع (اليسرى) المدافعة للأسفل لتصل قبضتها فوق الرجل اليسرى (الأمامية) مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإبعاد الهجوم عن الجسم، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض مع استدارتها.



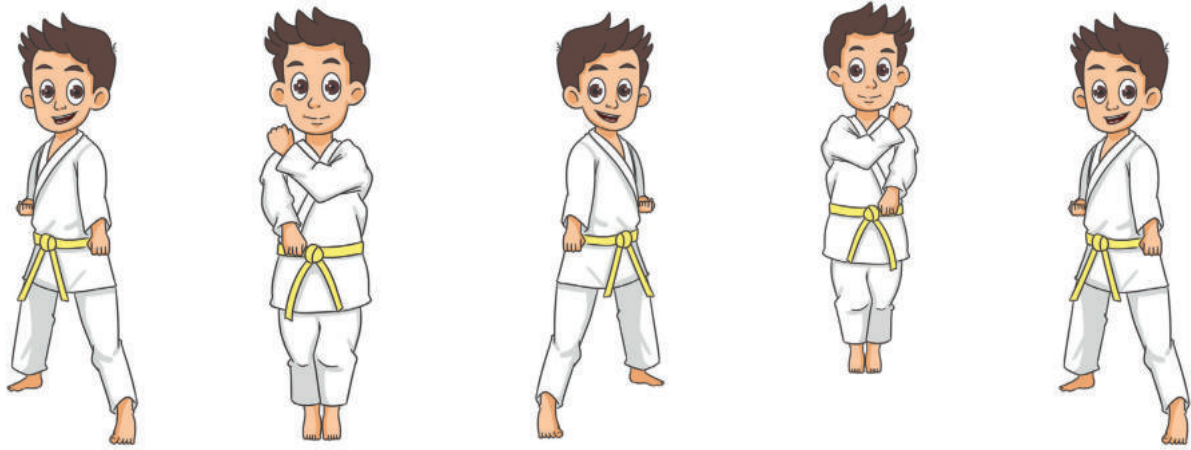


الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

- ٢- الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف
- يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من أعلى إلى أسفل "جيدان-براي" من الثبات، ووقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن-تاي)، بأداء وضع (جيدان-براي. زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر ثم يقوم بما يلي:
- ضم الرجل اليسرى لليمنى مع ثني الركبتان ورفع كل من الذراع اليسرى للأعلى قليلاً، وقبضة اليد اليمنى (المدافعة) بجانب الأذن فوق الكتف المقابل.
 - تحريك الرجل اليسرى للخلف في شكل قوس للخارج مع مد ركبتها عند وصولها للخلف والمحافظة على ثني ركبة الرجل الأمامية.
 - في نفس الوقت يتم مد الذراع (اليمنى) المدافعة للأسفل لتصل فوق الرجل اليمنى (الأمامية) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإبعاد الهجوم عن الجسم، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض مع استدارتها.



- ضم الرجل اليمنى لليسرى مع ثني الركبتان ورفع كل من الذراع اليمنى للأعلى قليلاً، وقبضة اليد اليسرى (المدافعة) بجانب الأذن فوق الكتف المقابل.
- تحريك الرجل اليمنى للخلف في شكل قوس للخارج مع مد ركبتها عند وصولها للخلف والمحافظة على ثني ركبة الرجل الأمامية.
- في نفس الوقت يتم مد الذراع (اليسرى) المدافعة للأسفل لتصل فوق الرجل اليسرى (الأمامية) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإبعاد الهجوم عن الجسم، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض مع استدارتها.



الوضع الابتدائي

الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة:

خبرة: الصد من الأعلى للأسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

المتطلبات السابقة للخبرة: 

- وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).
- وضع (جيدان -براي. زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.
- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى).

الأهداف: 

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
المعرفي	يصف الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
الانفعالي	يمثل لتعليمات المعلم أثناء تنفيذ مهارة الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
الصحي	يحافظ على القوام الصحيح أثناء مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

المكان: 

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة: 

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الكاراتيه.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.



✍ أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الاكتشاف الموجه.

✍ أهم النقاط التعليمية:

- تزامن ضم الرجل الخلفية بجانب الرجل الأمامية مع رفع قبضة اليد المدافعة بجانب الأذن فوق الكتف المقابل.
- تحريك الرجل اليمنى/اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج.
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام:
- ثني ركبة الرجل الأمامية.
- مد ركبة الرجل الخلفية.
- مد الذراع المدافعة اليسرى/اليمنى فوق الرجل الأمامية.
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- مرجحة الذراع المدافعة من أعلى إلى أسفل في مسار قطري لتستقر فوق الرجل الأمامية.
- استدارة قبضة الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد لتستقر قبضة اليد في نهاية الصد فوق الرجل الأمامية.
- الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين مع استدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٤٥°.
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
- المسافة بين قبضة اليد المدافعة والرجل الأمامية مسافة قبضة اليد.
- يأخذ الجسم الشكل الجانبي أثناء الدفاع.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- يأخذ الجسم الشكل الأمامي أثناء الصد.
- عدم تزامن ضم الرجل الخلفية بجانب الرجل الأمامية مع رفع قبضة اليد المدافعة بجانب الأذن فوق الكتف المقابل.
- عدم تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام: ثني ركبة الرجل الأمامية، مد ركبة الرجل الخلفية، مد الذراع المدافعة اليسرى/اليمنى فوق الرجل الأمامية، سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- المسافة بين الذراع المدافعة والرجل الأمامية أكبر أو أقل من قبضة اليد.
- عدم استقرار قبضة اليد في نهاية الصد فوق الرجل الأمامية.
- عدم استدارة الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد.
- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.



- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٤٥ °).
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.
- ميل الجذع للأمام.

****لمشاهدة مقطع فيديو الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام في الكاراتيه، يرجى زيارة الرابط التالي:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Hn70KDjqnWM&list=PLEzUpCtG2HNaTgQJ8cqbD6CgMjz7Kzvz7&index=6>

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام 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 الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.KarateTechniques.CCStudio>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fuchsia.shotokanwkwf>

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه للطلاب 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^(١)

يقوم المعلم 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 (شيزن-تاي)، أداء وضع (جيدان -براي). زنكتسو- داتشي) للأمام بالجانب الأيسر..... أحسنتم... أداؤكم جيد..

- والآن، هيا قلدوني في ضم الرجل اليمنى اليسرى مع ثني الركبتان ورفع كل من الذراع اليسرى للأعلى قليلاً، وقبضة اليد اليمنى (المدافعة) بجانب الأذن فوق الكتف المقابل..... أداؤكم جيد.

- الآن هيا قلدوني في تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشط قدمها للخارج بزاوية ٤٥ °، وفي نفس الوقت يتم مد الذراع (اليمنى) المدافعة للأسفل لتصل قبضتها فوق الرجل اليمنى (الأمامية) مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض مع استدارتها.. مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم... أداؤكم جيد.

(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى من التحرك للأمام ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

- الآن هيا قلدوني في ضم الرجل اليسرى لليمنى مع ثني الركبتان ورفع كل من الذراع اليمنى للأعلى قليلاً، وقبضة اليد اليسرى (المدافعة) بجانب الأذن فوق الكتف المقابل..... أداؤكم جيد.

- والآن هيا قلدوني في تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشط قدمها للخارج بزاوية ٤٥ °، في نفس الوقت يتم مد الذراع (اليسرى) المدافعة للأسفل لتصل قبضتها فوق الرجل اليسرى (الأمامية) مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض مع استدارتها.. مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم... أداؤكم جيد.

(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى من التحرك للأمام ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

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



- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة).
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة).

✍️ التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة الفني للصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، وأكد على النقاط الفنية الهامة.
- قدم الثناء والشكر للطالب الذي يمثل لتوجيهاتك أثناء تنفيذ المهارة وحث الآخرين على الاقتداء بسلوكه.
- شجع الطلاب على اتباع العادات القوامية السليمة والمحافظة على القوام الصحيح.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الصد من أعلى إلى أسفل بالذراع اليمنى من التحرك للأمام: ضم الرجل اليمنى لليسرى مع ثني الركبتان ورفع كل من الذراع اليسرى للأعلى قليلاً، وقبضة اليد اليمنى (المدافعة) بجانب الأذن فوق الكتف المقابل.
					تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية.
					في نفس الوقت يتم مد الذراع (اليمنى) المدافعة للأسفل لتصل قبضتها فوق الرجل اليمنى (الأمامية) مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإبعاد الهجوم عن الجسم، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض مع استدارتها.
					الصد من أعلى إلى أسفل بالذراع اليسرى من التحرك للأمام: ضم الرجل اليسرى لليمنى مع ثني الركبتان ورفع كل من الذراع اليمنى للأعلى قليلاً، وقبضة اليد اليسرى (المدافعة) بجانب الأذن فوق الكتف المقابل.
					تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية.
					في نفس الوقت يتم مد الذراع (اليسرى) المدافعة للأسفل لتصل قبضتها فوق الرجل اليسرى (الأمامية) مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإبعاد الهجوم عن الجسم، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض مع استدارتها.



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لأداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

التقدير النهائي	معيّار التقدير				أجب عن الأسئلة التالية:
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					صف المواصفات الفنية لمهارة الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
					اذكر ثلاثة من أهم النقاط التعليمية التي يجب مراعاتها عند أداء الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
					اذكر الشروط التي وضعها القواعد الدولي لرياضة الكاراتيه في مادة «٢» (الملابس الرسمية) لمسابقات الكاتا.

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					الامتثال لتعليمات المعلم أثناء تنفيذ مهارة الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				السلوك الصحي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					المحافظة على القوام الصحيح أثناء مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.



متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بالصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يتمكن الطالب من أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام إذا توفرت الشروط المناسبة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام؟
			هل يمثل الطالب لتعليماتكم منذ بدء تعلم مهارة الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان-براي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام؟
			هل يحافظ الطالب على القوام الصحيح منذ بداية تعليمه اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوكي) من الحركة في الخبرة السابقة؟

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

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



الوحدة الرابعة:

تطبيقات الأداء في الكاراتيه (تعزيز نواتج التعلم)



مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُطبّق المهارات الدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف.
	يُطبّق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف (المهارات الهجومية تليها المهارات الدفاعية).
	يُطبّق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف (المهارة الهجومية تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها).
	يُطبّق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف).
	يُطبّق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف).
المعرفي	يَصِفُ الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الدفاعية السابق تعليمها من التحرك للأمام وللخلف.
	يَصِفُ الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها من التحرك للأمام وللخلف.
	لِلأمام وللخلف (المهارات الهجومية تليها المهارات الدفاعية).
	يَصِفُ الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها من التحرك للأمام وللخلف (المهارة الهجومية تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها).
	يَصِفُ الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها من التحرك للأمام وللخلف (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف).
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
الصحي	يُقدر أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<p>جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض:</p> <ul style="list-style-type: none"> المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف 	<p>تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، كما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> الجانب المهاري: تقييم المهارات الهجومية، والمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف. السلوك الانفعالي: الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة. السلوك الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني. <p>تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح أسئلة عن الجمل الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية، والمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها من التحرك للأمام وللخلف.</p>	<p>استخدام الأسلوب الأمري بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>



مواصفات الأداء المطلوبة:

 تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

١. تطبيق المهارات الدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف.
٢. تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف (المهارات الهجومية تليها المهارات الدفاعية).
٣. تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف (المهارة الهجومية تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها).
٤. تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف).

 وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

١. تطبيق المهارات الدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف.
- يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي) على أن تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها وذلك كما يلي:

- تطبيق وقفة الانتباه (هيسكو-داتشي).
- تطبيق التحية من أعلى (رى).
- تطبيق وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).
- تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (آجى-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (آجى-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).



- تطبيق الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).

٢. تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف (المهارات الهجومية تليها المهارات الدفاعية)

- يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي) بحيث يتم تطبيق جميع المهارات الهجومية بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف ثم يليها مباشرة تطبيق جميع المهارات الدفاعية بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف وفقا للشروط الفنية الصحيحة، على أن تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها وذلك كما يلي:
- تطبيق وقفة الانتباه (هيسكو-داتشي).
 - تطبيق التحية من أعلى (رى).
 - تطبيق وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).
 - تطبيق وضع (جيدان-براي. زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.
 - تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
 - تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
 - تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).



- تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الركلة الأمامية (ماي-جيري) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى).
- الدوران بالظهر ٩٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين ووضع القدم اليمنى بجوار اليسرى والوصول لوضع (شيزن-تاي) في الاتجاه المعاكس.
- تطبيق وضع (جيدان-براي. زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.
- تطبيق الركلة الأمامية (ماي-جيري) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى).
- الدوران بالظهر ٩٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين ووضع القدم اليمنى بجوار اليسرى والوصول لوضع (شيزن-تاي) في الاتجاه المعاكس.
- تطبيق وضع (جيدان-براي. زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.
- تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).



تنبيه

يتم تطبيق المهارات الهجومية من التحرك للأمام وللخلف، عدا الركلة الأمامية (ماي-جيري) تؤدي من التحرك للأمام فقط

٣- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف (المهارة الهجومية تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها)

يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي) بحيث يتم تطبيق مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان-أوى-تسوكي) من التحرك للأمام وللخلف، يليها مباشرة تطبيق مهارة الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) من التحرك للأمام وللخلف، ثم تطبيق مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) من التحرك للأمام وللخلف، يليها مباشرة تطبيق مهارة الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) من التحرك للأمام وللخلف، وفي النهاية يتم تطبيق مهارة الركلة الأمامية (ماي-جيري) من التحرك للأمام ذهاباً وإياباً، يليها مباشرة تطبيق مهارة الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) من التحرك للأمام وللخلف، وذلك وفقاً للشروط الفنية الصحيحة، على أن تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها وذلك كما يلي:

- تطبيق وقفة الانتباه (هيسكو-داتشي).
- تطبيق التحية من أعلى (رى).
- تطبيق وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).
- تطبيق وضع (جيدان-براي. زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.
- تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).



- تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (آجى-أوكى) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكى) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكى) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الركلة الأمامية (ماي-جيرى) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى).
- الدوران بالظهر ٩٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين ووضع القدم اليمنى بجوار اليسرى والوصول لوضع (شيزن-تاي) في الاتجاه المعاكس.
- تطبيق وضع (جيدان-براي. زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.
- تطبيق الركلة الأمامية (ماي-جيرى) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى).
- الدوران بالظهر ٩٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين ووضع القدم اليمنى بجوار اليسرى والوصول لوضع (شيزن-تاي) في الاتجاه المعاكس.
- تطبيق وضع (جيدان-براي. زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.
- تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).



تنبيه

يتم تطبيق المهارات الهجومية من التحرك للأمام وللخلف، عدا الركلة الأمامية (ماي - جيري) تؤدي من التحرك للأمام فقط

٤- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف)

يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو-داتشي) بحيث يتم تطبيق مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان-أوى-تسوكي) من التحرك للأمام، يليها مباشرة تطبيق مهارة الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) من التحرك للخلف، ثم تطبيق مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) من التحرك للأمام، يليها مباشرة تطبيق مهارة الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) من التحرك للخلف، وفي النهاية يتم تطبيق مهارة الركلة الأمامية (ماي-جيري) من التحرك للأمام، يليها مباشرة تطبيق مهارة الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) من التحرك للخلف، وذلك وفقا للشروط الفنية الصحيحة، على أن تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها وذلك كما يلي:

- تطبيق وقفة الانتباه (هيسكو-داتشي).
- تطبيق التحية من أعلى (رى).
- تطبيق وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).
- تطبيق وضع (جيدان-براي. زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.
- تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوى-تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).



- تطبيق الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق الركلة الأمامية (ماي-جيري) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى).
- تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- تطبيق وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة:

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:

المجال	الهدف
المهاري	يُطبّق المهارات الدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف.
المعرفي	يَصِفُ الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الدفاعية السابق تعليمها من التحرك للأمام وللخلف.
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية.
الصحي	يهتم بدور التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

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

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.



أهم النقاط التعليمية:

- يبدأ الطالب أداء الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف بأداء التحية (رى) يليها مباشرة وقفة الاستعداد (شيزن-تاي) ثم أداء وضع (جيدان -براي. زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية.
- يبدأ الطالب الجملة الحركية بأداء الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى يليها مباشرة أداء الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى، وينتهي الطالب الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية بأداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى.
- يجب مراعاة المواصفات الفنية الصحيحة السابق تعليمها للمهارات الدفاعية من الحركة.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف

التقدير النهائي	تكرارات المتابعة (الذراع/الرجل اليسرى)				تكرارات المتابعة (الذراع/الرجل اليمنى)				عناصر الجملة الحركية الاستعراضية
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
									وقفة الانتباه (هيسكو-داتشي).
									التحية من أعلى (ري).
									وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).
									وضع (جيدان-براي. زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.
									الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) من التحرك للأمام.
									الصد من أسفل إلى أعلى (آجي-أوكي) من التحرك للخلف.
									الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) من التحرك للأمام.
									الصد من الخارج للداخل (سوتو-أوكي) من التحرك للخلف.
									الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) من التحرك للأمام.
									الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) من التحرك للخلف.
									وقفة الاستعداد (شيزن-تاي).



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن السؤال التالي:
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					صف اثنتين من مكونات الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف.

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف

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

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				السلوك الصحي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					تقدير دور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية من التحرك للأمام وللخلف

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



الفصل الثاني

الوحدات التعليمية لرياضة الجودو





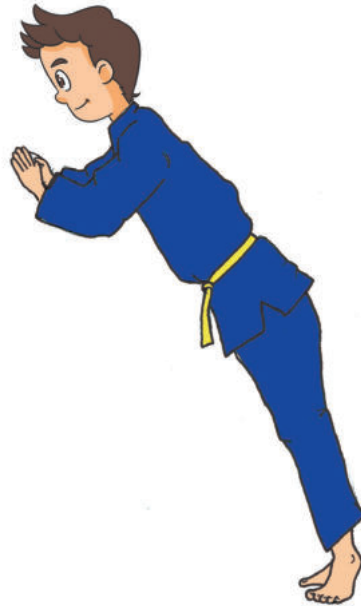
وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة الأولى:

السقطة الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي)



مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو بطريقة صحيحة.
	يُنفذ السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف بطريقة صحيحة.
المعرفي	يَصِفُ طريقة تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو في الجودو.
	يَصِفُ طريقة تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف في الجودو.
	يذكر المصطلح الخاص بالسقطة الأمامية في الجودو.
	يذكر مواصفات منطقة اللعب في الجودو وفق القواعد الدولية.
الانفعالي	يتعاون مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

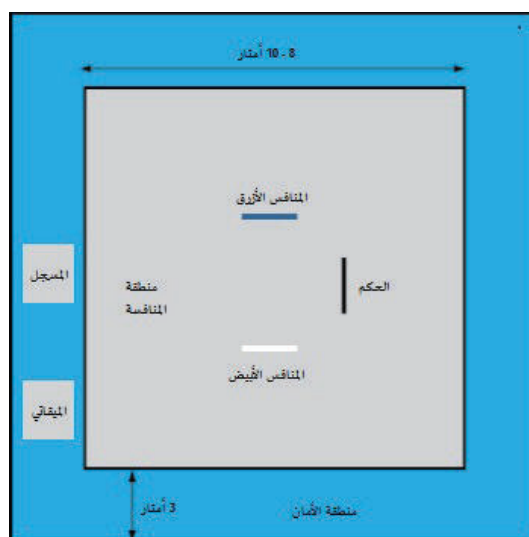


أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض مهارة السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو، ومن الوقوف.	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، كما يلي: <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: أداء مهارة السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو، ومن الوقوف. • الجانب الانفعالي: التعاون مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة. • الجانب الصحي: اكتساب العادات القوامية السليمة. تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من طرح بعض الأسئلة عن وصف الأداء وطريقة تنفيذه.	يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه هما يناسب الخبرات التعليمية في الوحدة.



يغطي منطقة اللعب بساط مخصص طوله متران وعرضه متر، يسمى (تاتامي TATAMI)؛ لامتصاص الصدمات وحماية كل لاعب من الضربات والكدمات التي قد تصيبه أثناء اللعب. تبلغ مساحة منطقة اللعب كحد أقصى ١٦×١٦ م، وكحد أدنى ١٤×١٤ م. تقسم منطقة اللعب إلى منطقتين هما: منطقة اللعب الأساسية وتصل مساحتها كحد أقصى ١٠×١٠ م وكحد أدنى ٨×٨ م، ومنطقة الخطر التي تحيط بمنطقة اللعب الأساسية. إيقاف المباراة عند خروج أحد اللاعبين من منطقة اللعب الأساسية.



مواصفات الأداء المطلوبة:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- تعليم السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو.
- تعليم السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف.



القواعد الدولية لرياضة الجودو: «منطقة اللعب»

الخبرة الأولى: تعليم السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو

المتطلبات السابقة للخبرة:

- أداء الوقفة الهجومية.
- أداء السقطة الخلفية من القرفصاء.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء وفقاً للمواصفات الفنية الصحيحة.
المعرفي	يذكر الأخطاء الشائعة عند تنفيذ السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو.
	يصف طريقة تنفيذ السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو.
	يذكر مواصفات منطقة اللعب في الجودو وفق القواعد الدولية.
الانفعالي	يتعاون مع الزملاء في تنفيذ السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في أنشطة السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز (بروجكتور) لعرض السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو.
- رسوم وصور لطريقة أداء السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو.



✍ أساليب التعليم المقترحة:

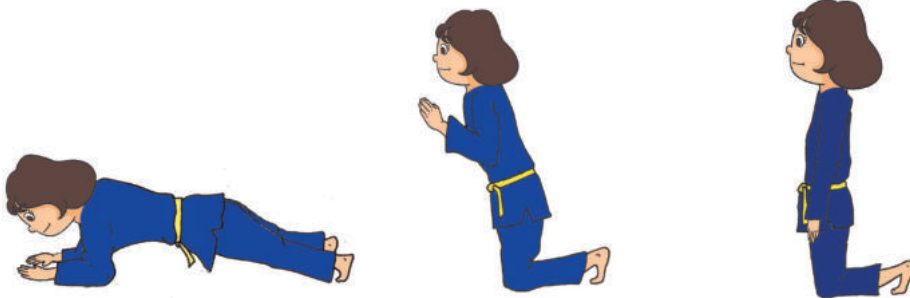
- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

✍ بعض المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
السقطات	UKEMI	أوكيمي
السقطة الأمامية	MAI-UKIME	ماي-أوكيمي
أمامي	MAI	ماي

✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

- من وضع الجثو على البساط مع مد المشطين للأعلى بكامل امتدادهما، والذراعان على استقامة واحدة مع الجذع والرأس، يقوم الطالب بما يلي:
- ثني الذراعين من المرفقين أمام الصدر.
 - السقوط للأمام على البساط.
 - ملاقة البساط باليدين معاً في وضع الانثناء على الصدر، مع رفع الركبتان عن البساط.
 - يكون السند على البساط من خلال مشطي القدمين، واليدين فقط.
 - اليدان والرأس على شكل مثلث.
 - النظر للأمام.



أهم النقاط التعليمية:

يراعي المعلم أن يتخذ الطالب وضع الجثو الصحيح بالجلوس على الركبتان والمشطين على كامل امتدادهما، ثم يقوم بما يلي:

- السقوط أماماً على البساط ببطء.
- تكون الرجلان ومشطا القدمين على كامل امتداهما.
- تكون الذراعان والرأس على شكل مثلث.
- الارتكاز على مشطي القدمين والذراعان فقط.

أهم الأخطاء الشائعة:

- ميل الجذع للأمام أو الخلف قبل الأداء.
- مد الذراعين للأمام عند ضرب البساط.
- التردد عند أداء السقطة الأمامية.
- ضرب البساط بقبضة اليد (راحة اليد المغلقة).
- ارتطام الرأس بالبساط.
- رفع منطقة الحوض للأعلى بعد أداء السقطة الأمامية.
- عدم رفع الركبتان بعد السقوط للأمام على البساط.



****لمشاهدة مقطع فيديو لأداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء، يرجى زيارة الرابط التالي:**

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

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

Barnes K. (2010) JUDO, A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata, TUTTLE PUBLISHING, Tokyo

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev516013.app487537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.charifapps.Judotechniques>

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

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

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



✍️ إجراءات التنفيذ^(١)

يطلب المعلم من الطلاب وقوف كل منهم في مساحة مناسبة لا تقل عن مترين تقريباً (مسافة مرتبة واحدة). وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو (أداء الوقفة الهجومية- السقطة الخلفية من القرفصاء)، وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية بطريقة صحيحة، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الفني للسقطة الأمامية من الجثو، ويطلب منهم أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الجثو بطريقة صحيحة أيضاً، وقد يلفت نظرهم إلى مراعاة تطابق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم للمهارة.

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

• من يستطيع أداء وضع الجثو بطريقة صحيحة؟ أنت نعم أحسنت.

(يطلب المعلم من الطلاب تنفيذ وضع الجثو)

• هيا بنا نحاول جميعاً تنفيذ وضع الجثو..... نعم..... أحسنتم..... جيد.

• أنت..... نعم..... الجلوس على الركبتان..... جيد.

(يقوم المعلم بتعليم الطلاب السقطة الأمامية من وضع الجثو بطريقة فنية صحيحة) (أداء نموذج للمهارة)
يُعطي المعلم فترة قليلة للطلاب لتنفيذ المهارة..... أحسنتم، ثم يقوم المعلم بالتنبيه على أهم النقاط التعليمية أثناء الأداء.

• أنت..... نعم..... اليدين في وضع انثناء أمام الصدر..... أحسنت.

• أنت..... نعم..... السند على البساط يكون على المشطين والمرفقين..... أحسنت.

يقوم المعلم بتعليم المهارة في عدتين، ثم في عدة واحدة (التقدم بالخبرة التعليمية).

• يكرر المعلم أداء المهارة لعدد ١٠ تكرارات حتى يتم إتقان جميع الطلاب للمهارة.

(وفي نهاية الدرس يختار المعلم أفضل ٥ طلاب يؤدون المهارة بطريقة صحيحة، ثم يقوم باقي الطلاب بالتصفيق لهم).

(يعطي المعلم في نهاية الدرس لعبة صغيرة لإثارة روح المرح والسُرور بين الطلاب).

الاستفادة من المواقف التعليمية

• ساعد الطالب على تعلم السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الجثو بالطريقة الفنية الصحيحة بسرعة.

• اطلب من الطالب تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الجثو دون مساعدة.

• شجع الطلاب على اتباع العادات القوامية السليمة والمحافظة على القوام الصحيح.

(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:

- ناقش الطلاب في الطريقة المثلى لأداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الجثو، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض طريقة أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الجثو.
- شارك الطلاب في تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الجثو بأفضل طريقة، والإشادة بالمتميزين منهم.
- اطلب من الطلاب نطق بعض مصطلحات الجودو التي سبق تعلمها باللغة اليابانية.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء للسقطة الأمامية من الجثو في الجودو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الجلوس على الركبتان على البساط مع مد المشطين للأعلى على كامل امتدادها، الذراعان على استقامة واحدة مع الجذع والرأس (الجثو).
					ثني الذراعين من المرفقين أمام الصدر.
					السقوط للأمام على البساط.
					ملاقاة البساط باليدين معاً في وضع الانثناء على الصدر، مع رفع الركبتان عن البساط.
					السند على البساط يكون من خلال مشطي القدمين، واليدين فقط.
					اليدان والرأس على شكل مثلث، النظر للأمام.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الجثو (ماي-أوكيمي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية:
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر مواصفات الأداء الفني للسقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو.
					اذكر المصطلح الخاص بالسقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو.
					اذكر مواصفات منطقة اللعب في الجودو وفق القواعد الدولية.



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو (ماي-أوكيمي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					التعاون مع الزملاء في تنفيذ السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي لأداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو (ماي-أوكيمي)

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

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بالسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو (ماي-أوكيمي)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			هل يمكن للطالب تنفيذ مهارة السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو بطريقة صحيحة إذا أُتيح له ذلك بأمان؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني للسقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الجثو من القرفصاء إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يمكن للطالب ذكر مواصفات منطقة اللعب في الجودو وفق القواعد الدولية، إذا طلب منه ذلك؟
			هل يُبدي الطالب تعاوناً في تنفيذ المهام عند التكليف بالواجبات المنزلية؟
			هل يُحافظ الطالب على العادات القوامية السليمة والقوام الصحيح؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في مهارة السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو (ماي-أوكيمي)

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



الخبرة الثانية: تعليم السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف بطريقة صحيحة.
المعرفي	يذكر الأخطاء الشائعة عند تنفيذ السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف.
	يصف طريقة تنفيذ السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف.
الانفعالي	يتعاون مع الزملاء في تنفيذ السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في أنشطة السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات:

- بساط الدفاع عن النفس.
 - بدلة الجودو.
 - جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز (بروجكتور) لعرض طريقة السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف.
 - رسوم وصور لأداء السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف.
- ### أساليب التعليم المقترحة:
- الواجب الحركي.
 - الاكتشاف الموجه.



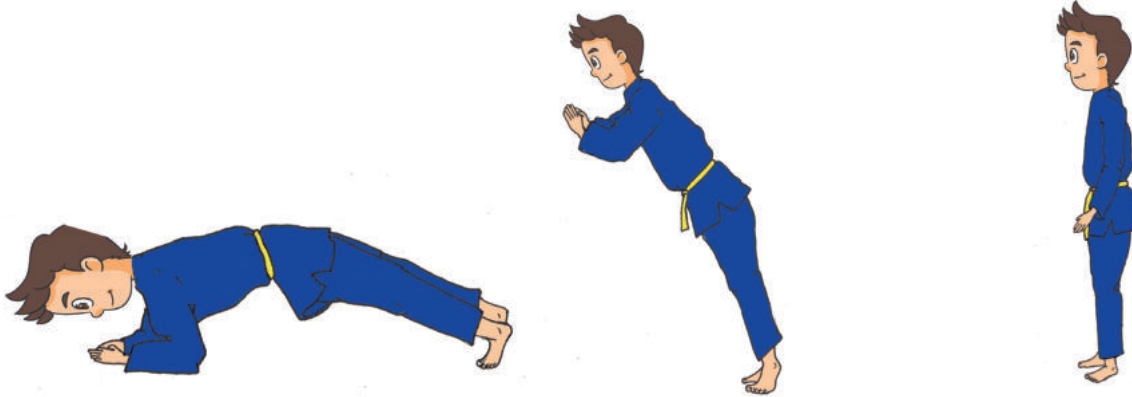
المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
السقطات	UKEMI	أوكيمي
السقطة الأمامية	MAI-UKIME	ماي-أوكيمي
أمامي	MAI	ماي

إجراءات الخبرة التعليمية:

مواصفات الأداء:

- وقوف الذراعين أماماً مع الانثناء الخفيف في الركبتان (الوضع الابتدائي للسقطة الخلفية)
- ثني الركبتان كاملاً للجلوس على المقعدة.
- السقوط خلفاً على الظهر لضرب الأرض باليدين مع رفع الرأس والرجلين عالياً بزاوية ٤٥°.
- تُشكل اليدين زاوية (٣٥°) مع الجسم، وهي ثابتة وملامسة للأرض تماماً.



- رفع الرجلين للأعلى بزاوية (٤٥°) تقريباً.



أهم النقاط التعليمية:

يراعي المعلم أن يتخذ الطالب وقوف الذراعين أماماً مع الانثناء الخفيف في الركبتان، ثم يقوم بالتالي:

- الذراعان في وضع انثناء أمامي على الصدر.
- السقوط أماماً على البساط ببطء.
- الرجلان والمشطان على كامل امتداهما.
- الذراعان والرأس على شكل مثلث.

أهم الأخطاء الشائعة:

- النزول على الركبتان أولاً.
- الخوف الشديد عند أداء السقطة الأمامية.
- ارتطام الرأس بالبساط.
- ثني الركبتان أثناء الأداء.
- ضرب البساط بقبضة اليد (الكف المقفول).
- رفع منطقة الحوض للأعلى بعد أداء السقطة الأمامية.

**لمشاهدة مقطع فيديو لأداء السقطة الخلفية من الوقوف في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:

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

**للاطلاع على المزيد من المعلومات أداء السقطة الخلفية من الوقوف في الجودو، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

Barnes K. (2010) JUDO, A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata, T UTTLER PUBLISHING, Tokyo

GIORGIO SOZZI (2016) learning judo, manual of judo, Tokyo [https://www.fmjudo.es/attachments/](https://www.fmjudo.es/attachments/article/4504/Learning_Judo.pdf)

[article/4504/Learning_Judo.pdf](https://www.fmjudo.es/attachments/article/4504/Learning_Judo.pdf)

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev516013.app487537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.charifapps.Judotechniques>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

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

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



✍️ إجراءات التنفيذ^(١)

قدم المعلم بعض التوجيهات المتعلقة بتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك:

- الإحماء الجيد.
- ارتداء الزي الرسمي قبل بداية تنفيذ أنشطة الخبرة.
- الحرص على تقليل الأظافر.
- عدم ارتداء الساعات والأشياء المعدنية أثناء الأداء.
- يقوم المعلم بتقديم الخبرة والهدف من تعلمها للطلاب.
- تبدأ أنشطة الخبرة بالإحماء، حيث يوضح المعلم للطلاب أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه وأشكاله.
- يطلب المعلم من الطلاب الانتشار في الصالة، مع المحافظة على مسافات مناسبة بين بعضهم بعضاً، عن طريق رفع الذراعين جانباً، ويقوم كل طالب بعمل دائرة كاملة حول نفسه مع عدم ملامسة أي من ذراعي غيره من زملاء.
- يطلب المعلم من الطلاب أداء بعض تمارين الإحماء في أماكنهم التي تتضمن الإطالة والمرونة لعضلات الرجلين والذراع والظهر.
- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية وهي:
- أداء السقطة الخلفية من الحركة من بداية البساط إلى نهايته.
- أداء السقطة الجانبية اليمنى من بداية البساط إلى نهايته، والرجوع بأداء السقطة الجانبية اليسرى من الحركة.
- ثم يطلب من الطلاب أن يقف كل طالب في مكانه الذي كان عليه قبل الإحماء.
- يبدأ المعلم في شرح الخبرة التعليمية مع التأكيد على المتطلب السابق وهو أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو بطريقة فنية صحيحة، وأهم النقاط التعليمية للسقطة الجانبية من الجثو، ثم يقوم بإجراءات تطبيق السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف، من خلال طرح بعض الأسئلة مثل:
- من يستطيع تنفيذ وضع الجثو؟ أنت نعم أحسنت (يطلب المعلم من الطلاب تنفيذ وضع الجثو).
- هيا بنا نحاول جميعاً تنفيذ وضع الجثو نعم أحسنتم جيد.
- أنت نعم الجلوس على الركبتان جيد.
- من يستطيع تقليدي (من وضع الجثو يقوم المعلم بعمل السقطة الأمامية، ويطلب من الطلاب تنفيذ المهارة).

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



- أنت.....نعم..... جيد.

يعطي المعلم الأمر للطلاب جميعهم بتنفيذ المهارة، ثم يقوم بالمرور عليهم وإصلاح الأخطاء.
ثم يوقف المعلم الأداء، ويبدأ في تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف (أداء نموذج على نفسه)، ثم يطرح المعلم سؤال:

- من يستطيع أداء المهارة من الوقوف؟ أنت نعم.....دون خوف.....أحسن.
- هل هناك طالب آخر يستطيع الأداء؟ أنت نعم.....أحسن.....نصفق له جميعاً.
- يعطي المعلم الأمر للطلاب بتنفيذ المهارة، هيا نؤدي معاً السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف.....
أحسنتم.....أداؤكم رائع.

يقوم الطلاب بتكرار تنفيذ المهارة لعدد ١٠ خطوات بتوقيت المعلم للوصول إلى درجة الإتقان.
(وفي نهاية الدرس يختار المعلم أفضل ٥ طلاب يؤدون المهارة بطريقة صحيحة، ثم يقوم باقي الطلاب بالتصفيق لهم).
(يعطي المعلم في نهاية الدرس لعبة صغيرة لإثارة روح المرح والسُرور بين الطلاب).

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء لمهارة السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- شارك الطلاب السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف، والإشادة بالمتميزين منهم.
- ا طرح على الطلاب بعض الأسئلة حول نطق بعض مصطلحات الجودو باللغة اليابانية.
- شجع الطلاب على اتباع العادات القوامية السليمة والمحافظة على القوام الصحيح.

التقدم بالخبرة التعليمية:

اطلب من الطلاب تنفيذ السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف بالطريقة التالية: (من وضع الوقوف الظهر مواجه للزميل: يقوم الزميل بدفع الطالب المؤدي من كتفه، ليقوم الطالب بالسقوط للأمام لتنفيذ السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف).



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للسقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					من وضع الوقوف الطبيعي، الذراعين على استقامة واحدة مع الجذع والرأس.
					وضع الذراعين مثنية أمام الصدر.
					السقوط للأمام على البساط.
					ملاقاة البساط باليدين معاً في وضع الانثناء على الصدر.
					السند على البساط بالمشطين على كامل امتدادهما، اليدين في وضع الانثناء على الصدر، النظر للأمام.
					اليدين والرأس على شكل مثلث.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي للسقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر مواصفات الأداء الفني للسقطة الأمامية من الوقوف في الجودو.
					اذكر المصطلح الخاص بالسقطة الأمامية في الجودو باللغة اليابانية.



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء مهارة السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					تأكيد الثقة بالنفس أثناء تنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الوقوف.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بالسقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					ممارسة الأنشطة البدنية المعززة للصحة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بالسقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			هل يمكن للطالب تنفيذ السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف بطريقة صحيحة إذا أتيح له ذلك بطريقة آمنة؟
			هل يمكن للطالب وصف مراحل السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف إذا طُلب منه ذلك؟
			هل تظهر ثقة الطالب بنفسه عند التكليف بمهام من قبل الأسرة؟
			هل يمارس الطالب أنشطة بدنية معززة للصحة خلال حياته اليومية؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لمهارة السقطة الأمامية (ماي-أوكيمي) من الوقوف

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



الوحدة الثانية:

السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي)



مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى واليسرى من الجثو بطريقة صحيحة.
	يُنفذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى واليسرى من القرفصاء بطريقة صحيحة.
المعرفي	يَصِفُ طريقة تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى واليسرى من الجثو.
	يَصِفُ طريقة تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى واليسرى من القرفصاء.
الانفعالي	يشعر بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يعزز مستوى الوعي الصحي والبيئي نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



أساليب التعليم والتقويم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقويم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض السقطة الخلفية من الحركة في الجودو.	تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، كما يلي: <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى واليسرى. • الجانب الانفعالي: الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة. • الجانب الصحي: تعزيز مستوى الوعي الصحي والبيئي المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول مكونات السقطة الأمامية الدائرية (اليمنى- اليسرى) والإلمام بالمصطلحات اليابانية الخاصة بها.	استخدام الأسلوب الأمري بما يتناسب مع الخبرات التعليمية في هذه الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- تعليم السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الجثو.
- تعليم السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من القرفصاء.



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

خبرة: السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو

المتطلبات السابقة للخبرة:

- السقطة الأمامية (ماي- أوكيمي) من الجثو.
- السقطة الأمامية (ماي- أوكيمي) من الوقوف.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من الجثو.
المعرفي	يُصِفُ الأداء الفني للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من الجثو.
	يذكر المصطلح الخاص بالسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى باللغة اليابانية.
الانفعالي	يشعر بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الخبرة التعليمية.
الصحي	يعزز مستوى الوعي الصحي والبيئي نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز (بروجكتور) لعرض السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من الجثو.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الاكتشاف الموجه.



المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
السقطات	UKEMI	أوكيمي
السقطة الأمامية الدائرية	MAE-MAWARI-UKEMI	ماي-مواري-أوكيمي
يمين	MEGI	ميجي

إجراءات الخبرة التعليمية:

مهارة السقطة الأمامية الدائرية من أهم السقطات التي تزيد من إقبال الطالب على تعلم الجودو، حيث تساعد على تعزيز ثقة الطالب بنفسه لما تملكه من شكل جمالي، بالإضافة إلى الرشاقة التي يطبقها الطالب عند تعلمها، كما تنمي روح التنافس لدى الطلاب أثناء تنفيذها. وتُمر السقطة الأمامية الدائرية بثلاث مراحل فنية لتيسير تعلمها، كما يلي:

١. السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من وضع الجثو.
 ٢. السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من القرفصاء.
 ٣. السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من الوقوف.
- السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- واليسرى من الجثو

مواصفات الأداء:

- الجلوس على الركبتان والذراعان بجانب الجسم، مع رفع المشطين للأعلى.
- وضع القدم اليمنى للأمام، بحيث تكون القدم بأكملها على البساط مع وضع اليد اليسرى كاملة على البساط، وتكون اليد اليسرى في محاذاة القدم اليمنى.
- رفع الذراع اليمنى للأعلى، ثم الدفع بالقدم اليسرى من مشط القدم للأمام، وتوجيه النظر للقدم اليسرى.
- الدرجة على الجانب الأيمن، مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥°)، والسقوط على الجانب الأيسر.
- مسك الحزام باليد اليمنى والنزول بالرجلين معاً، بحيث تكون القدم الداخلية (اليسرى) مثنية، والخارجية اليمنى ممدودة.



- ✍️ **الخطوات التعليمية للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من الجثو**
- **الخطوة (١):** من وضع الجثو (الركبتان على البساط) والذراعان جانباً، يقوم الطالب بأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام، مع وضع اليد اليسرى على البساط بمحاذاة مشط القدم اليمنى.
 - **الخطوة (٢):** يقوم الطالب برفع الذراع اليمنى للأعلى استعداداً للدخول في السقطة ومسك حزام البدلة.
 - **الخطوة (٣):** يقوم الطالب بالدفع بمشط القدم اليسرى للأمام، والنظر إلى مشط القدم اليسرى أثناء الأداء.
 - **الخطوة (٤):** يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيمن مع ملاقة البساط بالضرب بقوة بالذراع اليسرى بزاوية (٣٥°)، والنزول بالقدمين معاً إحداهما ممدودة (اليسرى) والأخرى مثنية (اليمنى)، حيث يصنعان معاً زاوية قائمة (٩٠°)، مسك الحزام بالذراع اليمنى وسحب الذقن إلى الصدر.



الخطوة (٢)



الخطوة (١)



الخطوة (٤)



الخطوة (٣)

ملحوظة:

عند تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى، يقوم الطالب بتنفيذ نفس الخطوات التعليمية على الجانب الأيسر



أهم النقاط التعليمية:

- يتم الوصول للجثو عن طريق الجلوس على الركبتان، والذراعان بجانب الجسم، والمشطان على كامل امتدادهما.
- على الطالب الدفع بمشط القدم الخلفية للأمام للنزول لأبعد مسافة ممكنة.
- توجيه النظر على مشط القدم الخلفية.
- يكون مشط اليد الأمامية بمحاذاة مشط القدم الأمامية.
- تكون الكتفان على خط أفقي واحد.
- سحب الذقن على الصدر.

أهم الأخطاء الشائعة:

- الجلوس على الركبتان، والمشطان للخارج.
- الدرجة على الرأس وليس على أحد الكتفان.
- ملامسة كلتا الكتفان للبساط وليس كتفًا واحدًا.
- فتح الزاوية عند ضرب البساط بإحدى الذراعين.
- النزول بالقدمين مفردتين.
- عدم مراعاة المسافة المناسبة بين اليد والقدم الأمامية.
- اللف على أحد الجانبين وليس الدرجة للأمام.
- ارتطام الرأس بالبساط.
- وضع الصدر على الكتف بعد أداء السقطة الأمامية الدائرية.

** لمشاهدة مقطع فيديو لأداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى، يرجى زيارة الرابط التالي:

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

** للاطلاع على المزيد من المعلومات أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

Barnes K. (2010) JUDO, A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata, T UTTLE PUB L ISHING, Tokyo

GIORGIO SOZZI (2016) learning judo, manual of judo, Tokyo [https://www.fmjudo.es/attachments/](https://www.fmjudo.es/attachments/article/4504/Learning_Judo.pdf)

[article/4504/Learning_Judo.pdf](https://www.fmjudo.es/attachments/article/4504/Learning_Judo.pdf)

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev516013.app487537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.charifapps.Judotechniques>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

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

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



✍️ إجراءات التنفيذ^(١)

يطلب المعلم من الطلاب وقوف كل منهم في مساحة مناسبة لا تقل عن مترين تقريباً (مسافة مرتبة واحدة). وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة: وهو: (أداء السقطة الأمامية من الجثو- السقطة الأمامية من الوقوف)، وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية بطريقة صحيحة، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الفني للسقطة الأمامية في الجودو، ويطلب منهم السقطة الأمامية من الوقوف بطريقة صحيحة أيضاً، وقد يلفت نظرهم إلى مراعاة انطباق هذه المواصفات عليهم.

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

- من يستطيع أداء وضع الجثو بطريقة صحيحة كما تعلمناه في الوحدة السابقة؟ أنت نعم أحسنت.
- (يطلب المعلم من الطلاب تنفيذ وضع الجثو).
- هيا بنا نحاول جميعاً تنفيذ وضع الجثو نعم أحسنتم جيد.
- أنت نعم الجلوس على الركبتان جيد.
- (يقوم المعلم بتعليم الطلاب السقطة الأمامية الدائرية من وضع الجثو بالطريقة الجزئية، وذلك من خلال تقسيم المهارة إلى أربع خطوات، وفي كل عدة يشرح المعلم طريقة التنفيذ، ثم يعطي الأمر للطلاب بالتنفيذ كما يلي:
- في الخطوة (١): من وضع الجثو (الركبتان على البساط) والذراعان جانباً نقوم بأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام، مع وضع اليد اليسرى على البساط، بحيث تكون بمحاذاة مشط القدم اليمنى استعد (١).
- (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء والتوجيه) أحسنتم جيد.
- في الخطوة (٢): نقوم برفع الذراع اليمنى للأعلى للاستعداد للدخول في السقطة ومسك حزام البدلة استعد (٢).
- (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم جيد.
- في الخطوة (٣): نقوم بالدفع بمشط القدم اليسرى للأمام، والنظر إلى مشط القدم اليسرى أثناء الأداء استعد (٣).
- (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم جيد.
- في الخطوة (٤): نقوم بالدرجة على الجانب الأيمن مع ملاقاة البساط بالضرب بقوة بالذراع اليسرى بزاوية (٣٥)، والنزول بالقدمين معاً إحداها ممدودة (اليسرى) والأخرى مثنية (اليمنى) حيث يصنعان معاً زاوية قائمة، مسك

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



- الحزام بالذراع اليمنى وسحب الذقن على.....استعد.....(٤).
- (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه)أحسنتم.....جيد.
- ثم يقوم المعلم بتطبيق المهارة في خطوتين فقط (التقدم بالخبرة).
- ثم يختار المعلم أحد الطلاب المتميزين لتنفيذ المهارة أمام باقي زملائه (نموذج من الطلاب)، وذلك لإثارة روح التنافس بين الطلاب.
- يعطي المعلم الأمر للطلاب بتكرار تنفيذ المهارة لعدد ١٠ تكرارات بتوقيت المعلم للوصول إلى درجة الإتقان.
- (وفي نهاية الدرس يختار المعلم أفضل خمسة طلاب يؤدون المهارة بطريقة صحيحة، ثم يقوم باقي الطلاب بالتصفيق لهم).
- (يعطي المعلم في نهاية الدرس لعبة صغيرة لإثارة روح المرح والسرور بين الطلاب).

التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى-اليسرى بشكل سريع.
- اطلب من الطلاب أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى-اليسرى في اتجاهات مختلفة.
- اطلب من الطالب أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى-اليسرى وهو مغمض العينين.
- اطلب من الطلاب أداء درجة أمامية والنزول على البساط على الجانب الأيمن مرة والأخرى على الجانب الأيسر ثم الوقوف، مع تكرار التمرين ١٠ مرات.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى-اليسرى من الجثو، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى-اليسرى من الجثو، مع التأكيد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى-اليسرى.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً مع الطلاب حول دور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من الجثو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					الجلوس على الركبتان، والذراعان بجانب الجسم، مع رفع المشطين للأعلى.
					وضع القدم اليمنى للأمام بحيث توضع القدم بأكملها على البساط، مع وضع اليد اليسرى كاملة على البساط بحيث يكون مشط اليد اليسرى بمحاذاة القدم اليمنى.
					رفع الذراع اليمنى للأعلى، ثم الدفع بالقدم اليسرى من مشط القدم للأمام، مع توجيه النظر للقدم اليسرى.
					الدحرجة على الجانب الأيمن، مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥)° والسقوط على الجانب الأيسر.
					مسك الحزام باليد اليمنى مع النزول بالرجلين معاً بحيث تكون القدم الداخلية مثنية، والخارجية ممدودة.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من الجثو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					صف الأداء الفني للسقطة الأمامية الدائرية في الجودو من وضع الجثو.
					اذكر المصطلح الخاص بالسقطة الأمامية الدائرية في الجودو باللغة اليابانية.
					اذكر الأخطاء الشائعة عند تعلم السقطة الأمامية الدائرية (اليمنى - اليسرى) من الجثو.

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من الجثو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الخبرة التعليمية.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بالسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من الجثو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تعزيز مستوى الوعي الصحي والبيئي نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج(هـ)الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة تعليم السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي) من الحركة

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب تنفيذ مهارة السقطة الخلفية من الحركة (أوشيرو أوكيمي) بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني للسقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي) من الحركة؟
			هل يشعر الطالب بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الخبرة التعليمية؟
			هل يهتم الطالب بالمزيد من المعرفة المرتبطة بالصحة والبيئة؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب بالسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من الجثو

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



الخبرة الثانية: السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى- اليسرى من القرفصاء

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى- اليسرى.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى- اليسرى من القرفصاء بالطريقة الصحيحة.
المعرفي	يَصِفُ الأداء الفني للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى- اليسرى من القرفصاء.
	يذكر أهم الأخطاء عند تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى- اليسرى من القرفصاء.
الانفعالي	يشعر بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الخبرة.
الصحي	يشعر بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الخبرة.

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) لأداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى- اليسرى من القرفصاء.
- رسوم وصور أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى- اليسرى من القرفصاء.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الاكتشاف الموجه.



المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
السقطات	UKEMI	أوكيمي
السقطة الأمامية الدائرية	MAI-MOUARI-UKEMI	ماي-مواري-أوكيمي
يمين	MEGI	ميغي
يسار	HEDARI	هيدراي

الأداء الفني للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى- واليسرى من القرفصاء:

مواصفات الأداء:

- من وضع الوقوف ثني الركبتان كاملاً للوصول إلى وضع القرفصاء.
- يقوم الطالب بأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام، والجلوس على مشط القدم اليسرى.
- يضع الطالب اليد اليسرى على البساط، بحيث تكون مشط اليد اليسرى في محاذاة القدم اليمنى.
- يقوم بالدفع للأمام بمشط القدم اليسرى.
- يقوم الطالب بالدحرجة على الجانب الأيمن، مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية ٣٥ درجة والسقوط على الجانب الأيسر، مع سحب الذقن إلى الصدر.
- مسك الحزام باليد اليمنى مع النزول بالرجلين معاً، بحيث تكون القدم الداخلية مثنية، والخارجية ممدودة.

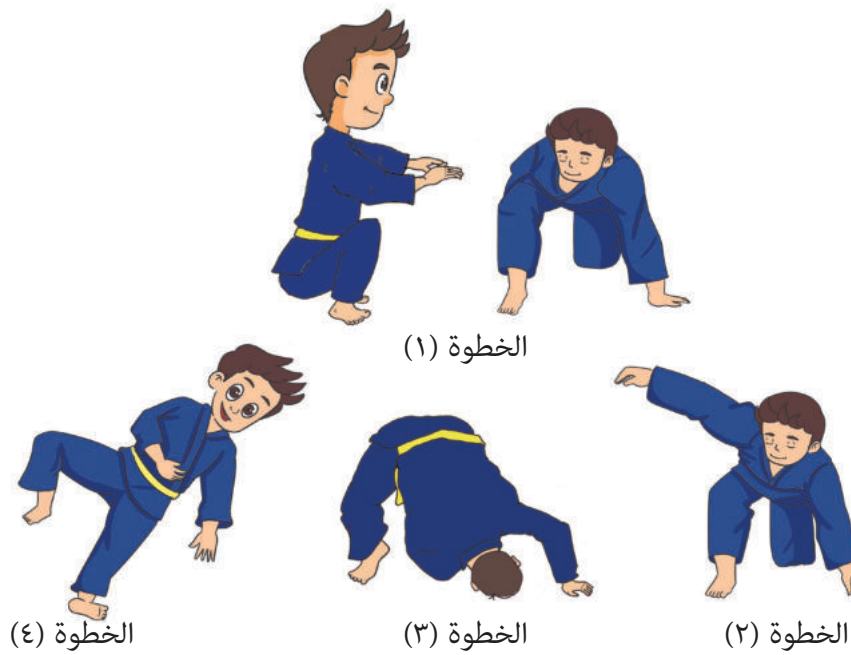
الخطوات التعليمية للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليمنى من القرفصاء

من وضع القرفصاء:

- **الخطوة (١):** يقوم الطالب بالخطو للأمام بالقدم اليمنى والجلوس على مشط القدم اليسرى، مع وضع اليد اليسرى على البساط بحيث تكون محاذاة مشط القدم اليمنى.
- **الخطوة (٢):** يقوم الطالب برفع الذراع اليمنى للأعلى للاستعداد للدخول في السقطة، ومسك حزام البدلة.
- **الخطوة (٣):** يقوم الطالب بالدفع بمشط القدم اليسرى للأمام، والنظر إلى مشط القدم اليسرى أثناء الأداء.
- **الخطوة (٤):** يقوم الطالب بالدحرجة على الجانب الأيمن، لملاقاة البساط بالضرب بقوة بالذراع اليسرى بزاوية ٣٥°،



والنزول بالقدمين معاً إحداهما ممدودة (اليسرى) والأخرى مثنية (اليمنى)، حيث يصنعان معاً زاوية قائمة، مع مسك الحزام بالذراع اليمنى وسحب الذقن إلى الصدر. كما بالشكل التالي:



أهم النقاط التعليمية:

- الوصول إلى وضع القرفصاء عن طريق ثني الركبتان كاملاً من الوقوف.
- أخذ خطوة بإحدى القدمين للأمام، السند بإحدى اليدين على البساط.
- تبدأ السقطة الأمامية الدائرية من ملامسة اليدين للبساط، ثم العضدين، ثم الكتف ثم السقوط على أحد الجانبين، وضرب البساط بقوة بإحدى اليدين.
- الكتفان على خط واحد رأسياً، والنظر إلى الحزام.
- سحب الذقن إلى الصدر.



أهم الأخطاء الشائعة:

- أداء السقطة الأمامية الدائرية من وضع القرفصاء بدون أخذ خطوة بإحدى القدمين للأمام.
- عدم السند بإحدى اليدين على البساط يجعل الطالب يؤدي درجة أمامية وليست سقطة أمامية.
- اللف على الجانب وليست درجة على أحد الجانبين.
- فتح الزاوية $\geq 30^\circ$ عند ضرب البساط بإحدى الذراعين.
- ارتطام الرأس بالبساط.
- النزول بعد أداء السقطة الأمامية الدائرية والرجلان على كامل امتدادهما.
- السقوط على الظهر وليس الجانب.

** مشاهدة مقطع فيديو لأداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من القرفصاء، يرجى زيارة الرابط التالي:

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

** للاطلاع على المزيد من المعلومات أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من القرفصاء، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

Barnes K. (2010) JUDO, A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata, T UTTL E PUB L ISHING, Tokyo

GIORGIO SOZZI (2016) learning judo, manual of judo, Tokyo [https://www.fmjudo.es/attachments/](https://www.fmjudo.es/attachments/article/4504/Learning_Judo.pdf)

[article/4504/Learning_Judo.pdf](https://www.fmjudo.es/attachments/article/4504/Learning_Judo.pdf)

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev516013.app487537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.charifapps.Judotechniques>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

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

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



✍️ إجراءات التنفيذ^(١)

يطلب المعلم من الطلاب وقوف كل منهم في مساحة مناسبة لا تقل عن مترين تقريباً (مسافة مرتبة واحدة). وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة، وهو: (أداء السقطة الأمامية من الجثو، والسقطة الأمامية من الوقوف)، وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية بطريقة صحيحة، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الفني للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى من القرفصاء، ويطلب منهم أداء المهارة بطريقة صحيحة أيضاً، وقد يلفت نظرهم إلى مراعاة تطابق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم للتحية.

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

- من يستطيع أداء وضع الجثو بطريقة صحيحة كما تعلمناه في الوحدة السابقة؟ أنت نعم أحسنت (يطلب المعلم من الطلاب تنفيذ وضع الجثو)
- هيا بنا نحاول جميعاً تنفيذ وضع الجثو نعم أحسنتم جيد.
- أنت نعم الجلوس على الركبتان جيد.
- (يقوم المعلم بتعليم الطلاب السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى من القرفصاء بالطريقة الجزئية، وذلك من خلال تقسيم المهارة إلى (٤) مراحل، وفي كل مرحلة يشرح طريقة التنفيذ، ثم يعطي الأمر للطلاب بالتنفيذ كما يلي:
- **الخطوة (١):** من وضع الجثو (الركبتان على البساط) والذراعان جانباً، نقوم بأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام، مع وضع اليد اليسرى على البساط بمحاذاة مشط القدم اليمنى استعد (١) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم جيد.
- **الخطوة (٢):** نقوم برفع الذراع اليمنى للأعلى للاستعداد للدخول في السقطة ومسك حزام البدلة استعد (٢) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم جيد.
- **الخطوة (٣):** نقوم بالدفع بمشط القدم اليسرى للأمام، والنظر إلى مشط القدم اليسرى أثناء الأداء استعد (٣) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم جيد.
- **الخطوة (٤):** نقوم بالدرجة على الجانب الأيمن لملاقاة البساط بالضرب بقوة بالذراع اليسرى بزاوية (٣٥°)، والنزول بالقدمين معاً إحداها ممدودة (اليسرى) والأخرى مثنية (اليمنى) حيث يصنعان معاً زاوية قائمة، مسك الحزام بالذراع اليمنى وسحب الذقن إلى الصدر، استعد (٤) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم جيد.

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



- ثم يقوم المعلم بتطبيق المهارة في عدتين فقط (التقدم بالخبرة).
- يختار المعلم أحد الطلاب المتميزين لتنفيذ المهارة أمام زملائه (نموذج من الطلاب)، وذلك لإثارة روح التنافس بين الطلاب.
- يعطي المعلم الأمر للطلاب بتكرار تنفيذ المهارة لعدد (١٠) خطوات بتوقيت المعلم للوصول إلى درجة الإتقان.
- (في نهاية الدرس يختار المعلم أفضل (٥) طلاب يؤدون المهارة بطريقة صحيحة، ثم يقوم باقي الطلاب بالتصفيق لهم)
- يقدم المعلم في نهاية الدرس لعبة صغيرة لإثارة روح المرح والسُرور بين الطلاب).

✍️ التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى واليسرى من القرفصاء بشكل سريع.
- اطلب من الطلاب أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى واليسرى في اتجاهات مختلفة.
- اطلب من الطلاب أن ينفذوا السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من القرفصاء في عدتين فقط.
- اطلب من الطلاب عمل درجة أمامية من القرفصاء والنزول على البساط مرة على الجانب الأيمن ومرة أخرى على الجانب الأيسر، ثم الوقوف. يكرر التمرين السابق (١٠ تكرارات).

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى واليسرى، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى واليسرى، مع التأكيد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى واليسرى.
- هبئ نقاشاً تفاعلياً مع الطلاب حول دور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من القرفصاء

التقدير النهائي	المتابعة				عناصر الأداء
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					من وضع الوقوف ثني الركبتان كاملاً للوصول لوضع القرفصاء.
					أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام، والجلوس على مشط القدم اليسرى.
					وضع اليد اليسرى على البساط بحيث يكون مشط اليد اليسرى ممحاذاة القدم اليمنى.
					الدفع للأمام بمشط القدم اليسرى.
					الدرجة على الجانب الأيمن، مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥)° والسقوط على الجانب الأيسر، سحب الذقن إلى الصدر.
					مسك الحزام باليد اليمنى مع النزول بالرجلين معاً بحيث تكون القدم الداخلية مثنية، والخارجية ممدودة.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من القرفصاء

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					صف الأداء الفني للسقطة الأمامية الدائرية في الجودو من القرفصاء.
					اذكر المصطلح الخاص بالسقطة الأمامية الدائرية في الجودو باللغة اليابانية.
					اذكر الأخطاء الشائعة عند تعلم السقط الأمامية الدائرية (اليمنى - اليسرى) من القرفصاء.

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من القرفصاء

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					الشعور بالحماس والإثارة أثناء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من القرفصاء.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من القرفصاء

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					يُقدر أهمية التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني عند تعلم السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من القرفصاء.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بالسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من القرفصاء

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			هل يمكن للطالب أداء السقطة الأمامية الدائرية من القرفصاء في الجودو بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب التمييز بين السقطة الجانبية من القرفصاء - والسقطة الأمامية الدائرية من القرفصاء في الجودو، وطرق تنفيذها؟
			هل يُظهر الطالب الحماس منذ بدء تعلمه السقطة الأمامية الدائرية؟
			هل ازداد اهتمام الطالب بدور التغذية الصحيّة في النمو البدني السليم لجسمه منذ بدء تعلمه السقطة الأمامية الدائرية؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لمهارة السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من القرفصاء

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



السقطة الأمامية الدائرية من الوقوف (ماي-مواري- أوكيمي)

الوحدة الثالثة:



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

📌 مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

📌 أهداف الوحدة:

📌 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف بطريقة صحيحة.
	يُنفذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة بطريقة صحيحة
المعرفي	يُصِف طريقة تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف.
	يُصِف السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة.
	يذكر بعض المصطلحات الخاصة بالوحدة التعليمية باللغة اليابانية.
	يذكر أهم الأخطاء عند تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف.
الانفعالي	يُشارك بإيجابية وحماس في أداء في أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يُحسن معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة بالمشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.



أساليب التقييم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء لمهارة السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف والحركة.	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، كما يلي: <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف والحركة. • الجانب الانفعالي: المشاركة بإيجابية في تنفيذ أنشطة الخبرة. • الجانب الصحي: الاهتمام بدور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية. تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول مكونات السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف والحركة والإلمام بالمصطلحات اليابانية الخاصة بها.	يمكن للمعلم استخدام الأسلوب الأمري بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف.
- السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الحركة.



أساليب التعليم والتقويم والوسائل المتبعة:

خبرة: السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الجثو.
- السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من القرفصاء.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف وفقاً للمواصفات الصحيحة.
المعرفي	يُصِف طريقة تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف. يذكر أهم الأخطاء الشائعة عند تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف.
الانفعالي	يُشارك بإيجابية في المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.
الصحي	يهتم بدور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني خلال المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز (بروجكتور) لعرض السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف.
- رسوم وصور لطريقة أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.



بعض المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
السقطات	UKEMI	أوكيمي
السقطة الأمامية الدائرية	MAI- MOUARI -UKEMI	ماي-مواري-أوكيمي
يمين	MEGI	ميجي
يسار	HEDARI	هيدراي

السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف

مواصفات الأداء:

- من وضع الوقوف، يأخذ الطالب خطوة بالقدم اليمنى للأمام.
- يقوم الطالب بثني الركبتان قليلاً، مع ميل الجذع للأمام.
- وضع اليد اليسرى على البساط بحيث يكون مشط اليد اليسرى بمحاذاة القدم اليمنى.
- وضع اليد اليمنى بشكل قُطري على البساط.
- الدفع بمشط القدم اليسرى (الخلفية) للأمام، مع توجيه النظر إلى مشط القدم اليسرى (الخلفية) أثناء الأداء.
- الدرجة على الجانب الأيمن، والسقوط على البساط مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥)°، والسقوط على الجانب الأيسر، ومسك الحزام باليد اليمنى.
- السقوط بالرجلين على البساط بحيث تكون القدم الداخلية (اليمنى) ممدودة، والخارجية (اليسرى) مثنية.

الخطوات التعليمية للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف

عند أداء السقطة
الأمامية الدائرية (ماي-مواري-
أوكيمي) من الوقوف يقوم الطالب
بتنفيذ نفس الخطوات التعليمية
على الجانب الأيسر

- **الخطوة (١):** من وضع الوقوف يقوم الطالب بأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام، مع ثني الركبتان قليلاً، وميل الجذع للأمام. وضع اليد اليسرى على البساط بمحاذاة مشط القدم الأمامية (اليمنى).
- **الخطوة (٢):** يقوم الطالب بوضع اليد اليمنى على البساط بشكل قُطري وتوجيه النظر إلى مشط القدم الخلفية (اليسرى)



- **الخطوة (٣):** يقوم الطالب بالدفع بمشط القدم اليسرى للأمام، والدرجة على الجانب الأيمن (الدرجة على الكتف الأيمن) مع ضرب البساط بقوة بالذراع اليسرى بزاوية (٣٥°)، كما بالشكل:
- **الخطوة (٤):** يقوم الطالب بالنزول بالقدمين معاً إحداهما ممدودة (اليسرى) والأخرى مثنية (اليمنى) حيث يصنعان معاً زاوية قائمة، مسك الحزام بالذراع اليمنى وسحب الذقن إلى الصدر.



أهم النقاط التعليمية:

- الخطو بالقدم اليمنى للأمام، مع الحفاظ على توازن الجسم (القدمين باتساع الحوض).
- تكون مشط اليد الأمامية بمحاذاة مشط القدم الأمامية.
- ثني الركبتان قليلاً أثناء الأداء.
- النظر نحو مشط القدم الخلفية قبل أداء السقطة.
- الدفع بمشط القدم الخلفية للحصول على أبعد مسافة ممكنة.
- تبدأ السقطة بالسند بإحدى اليدين، ثم العضد، ثم الدرجة على أحد الكتفان والنزول على البساط.
- سحب الذقن إلى الصدر.
- الكتفان على خط واحد أفقياً.



أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم ثني الركبتان قليلاً قبل تنفيذ المهارة.
- عدم توجيه النظر لمشط القدم الخلفية أثناء الأداء.
- عدم مسك الحزام باليد.
- النزول بالقدمين مفرودتين.
- لمس الكتفان للبساط وليس أحدهما.
- فتح الزاوية عند ضرب البساط بإحدى الذراعين.
- وضع الصدر على الكتف بعد أداء السقطة الأمامية الدائرية.
- التردد عند أداء السقطة الأمامية الدائرية.

**** لمشاهدة مقطع فيديو لأداء السقطة الأمامية الدائرية من الوقوف، يرجى زيارة الرابط التالي:**

<https://www.youtube.com/watch?v=oU9SAbGGSKM>

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات أداء السقطة الأمامية الدائرية من الوقوف، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:**

Barnes K. (2010) JUDO, A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata, T UTTLE PUB L ISHING, Tokyo

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

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev516013.app487537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.charifapps.Judotechniques>

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

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

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



إجراءات التنفيذ^(١)

يطلب المعلم من الطلاب الوقوف في مساحة مناسبة لا تقل عن مترين تقريباً (مسافة مرتبة واحدة)، وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة، وهو: (السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو- السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف)، وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية بطريقة صحيحة، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف، ويطلب منهم تطبيق المهارة من الجثو والقفصاء بطريقة صحيحة.

يبدأ المعلم في تنفيذ الخبرة، بطرح بعض الأسئلة على الطلاب؛ مثل: من يستطيع تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو بطريقة صحيحة، كما تعلمنا في الوحدة السابقة؟أنت نعم.....أحسن.

• أنت.....نعم.....هل تستطيع تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من القفصاء؟جيد.....أحسن.

• يطلب المعلم من الطلاب أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو مرة، ومن القفصاء مرة أخرى، ثم يقدم لهم الثناء بعبارات تشجيعية تساعد في خلق جو من المرح والتعاون بين الطلاب (أداؤكم رائع.....أحسنتم.....) هيا نحاول جميعاً تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف.

• (يقوم المعلم بتعليم الطلاب السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف بالطريقة الكلية الجزئية، وذلك بأداء نموذج للمهارة على نفسه، ثم يجرى المهارة إلى أربع مراحل، وفي كل مرحلة يشرح طريقة التنفيذ، ثم يعطي الأمر للطلاب في التنفيذ كما يلي:

• **الخطوة (١):** من وضع الوقوف نقوم بالخطو بالقدم اليمنى للأمام، مع ثني الركبتين قليلاً، وميل الجذع للأمام، ثم نقوم بوضع اليد اليسرى على البساط بمحاذاة المشط القدم الأمامية (اليمنى).....استعد..... (١) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه)أحسنتم.....جيد.

• **الخطوة (٢):** نقوم بوضع اليد اليمنى على البساط بشكل قُطري، وتوجيه النظر على مشط القدم الخلفية (اليسرى).....استعد..... (٢) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه)أحسنتم.....جيد.

(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.



• **الخطوة (٣):** نقوم بالدفع بمشط القدم اليسرى للأمام، والدحرجة على الجانب الأيمن (الدحرجة على الكتف الأيمن) مع ضرب البساط بقوة بالذراع الأيسر بزاوية (٣٥°) استعداداً.....(٣) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم.....جيد.

• **الخطوة (٤):** النزول بالقدمين معاً إحداهما ممدودة (اليسرى)، والأخرى مثنية (اليمنى)، حيث يصنعان معاً زاوية قائمة، ثم تمسك الحزام بالذراع اليمنى ونسحب الذقن على الصدر.....استعد.....(٤) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم.....جيد.

يقوم المعلم بتطبيق المهارة في عدتين فقط (التقدم بالخبرة).

- ثم يختار أحد الطلاب المتميزين لتنفيذ المهارة أمام زملائه (نموذج من الطلاب)، وذلك لإثارة روح التنافس بين الطلاب.
- يعطي المعلم الأمر للطلاب بتكرار تنفيذ المهارة لعدد ١٠ خطوات بتوقيت المعلم للوصول إلى الإتقان.
- (في نهاية الدرس يختار المعلم أفضل خمسة طلاب يؤدون المهارة بطريقة صحيحة، ثم يقوم باقي الطلاب بالتصفيق لهم).

✍️ أهم النقاط التعليمية:

- اطلب من الطلاب أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف بشكل سريع.
- اطلب من الطلاب أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف في اتجاهات مختلفة.
- اطلب من الطلاب أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف بالوثب من فوق الزميل.
- اطلب من الطلاب أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف في أربع خطوات ثم في عدتين فقط.

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف، مع التأكيد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً مع الطلاب حول دور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف

التقدير النهائي	المتابعة				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					من وضع الوقوف أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام.
					ثني الركبتان قليلاً، مع ميل الجذع للأمام.
					وضع اليد اليسرى على البساط بحيث يكون مشط اليد اليسرى ممحاذاة القدم اليمنى.
					وضع اليد اليمنى بشكل قُطري على البساط.
					الدفع بمشط القدم اليسرى (الخلفية) للأمام، مع توجيه النظر على مشط القدم اليسرى (الخلفية) أثناء الأداء.
					الدرجة على الجانب الأيمن، والسقوط على البساط مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥)° والسقوط على الجانب الأيسر، ومسك الحزام باليد اليمنى.
					السقوط بالرجلين على البساط بحيث تكون القدم الداخلية (اليمنى) ممدودة، والخارجية اليسرى مثنية.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف الأداء الفني للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف.
					اذكر أهم الأخطاء الشائعة عند تعلم السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف.

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					مشاركة الطالب بإيجابية في أنشطة تعليم السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الاهتمام بدور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني خلال المشاركة في أنشطة تعليم السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بالسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطلاب أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف بطريقة صحيحة إذا أُتيح له ذلك خارج المدرسة؟
			هل يمكن للطلاب وصف المراحل الفنية للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف؟
			هل ازدادت مشاركة الطالب بإيجابية وحماس في المهام المنزلية والواجبات التي يُكلف بها؟
			هل يبدي الطالب اهتماماً بدور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لمهارة السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف

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



الخبرة الثانية: السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة بطريقة فنية صحيحة.
المعرفي	يَصِفُ الأداء الفني الصحيح للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة.
	يذكر أهم الأخطاء الشائعة عند تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة.
	يشرح الأداء الفني الصحيح للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة.
الانفعالي	يُشارك بإيجابية وحماس عند تطبيق السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة.
الصحي	يُحسن معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة من خلال السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات لأداء ينفذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة بطريقة فنية صحيحة.

أساليب التعليم المقترحة:

- الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب الأمري.



المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

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

مواصفات الأداء الفني:

- من وقوف الطلاب جنباً إلى جنب في بداية البساط، يتم الآتي:
- الخطو للأمام (٣) خطوات، كما يلي: (يمين - يسار - يمين).
- وضع اليد اليسرى على البساط بمحاذاة مشط القدم الأمامية (اليمنى)، توضع اليد اليمنى على البساط بشكل قُطري.
- الدفع بمشط القدم اليسرى (الخلفية) للأمام، مع توجيه النظر إلى مشط القدم اليسرى (الخلفية) أثناء الأداء.
- الدرجة على الجانب الأيمن، والسقوط على البساط، مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥)° والسقوط على الجانب الأيسر، ومسك الحزام باليد اليمنى.
- السقوط بالرجلين على البساط، بحيث تكون القدم الداخلية (اليمنى) ممدودة، والخارجية (اليسرى) مثنية.

أهم النقاط التعليمية:

- التحرك على البساط بثلاث خطوات للأمام قبل الأداء.
- تقنين الخطوات قبل الأداء.
- الدرجة للأمام وعدم الخوف من البساط.
- الجري الخفيف على البساط، ثم السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف.
- مراعاة الأداء الفني الصحيح أثناء تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الحركة.



أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم تقنين الخطوات الثلاث قبل أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة.
- عدم مراعاة الأداء الفني الصحيح للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة.
- الجري بسرعة قد يعيق أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة.

****لمشاهدة مقطع فيديو لأداء السقطة الأمامية الدائرية من الحركة في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:**

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

****للاطلاع على المزيد من المعلومات أداء السقطة الأمامية الدائرية من الحركة في الجودو، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:**

Barnes K. (2010) JUDO, A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata, T UTTLE PUB L ISHING, Tokyo
GIORGIO SOZZI (2016) learning judo, manual of judo, Tokyo https://www.fmjudo.es/attachments/article/4504/Learning_Judo.pdf

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev516013.app487537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.charifapps.Judotechniques>

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

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

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



إجراءات التنفيذ^(١)

يبدأ المعلم تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الحركة بعد التأكد من توفر المتطلبات السابقة لها، وهي (السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الوقوف)، ويتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب أداء تلك المهارة، وسؤالهم عن مواصفات هذه الخبرة. ثم يقوم المعلم بعرض مهارة السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الحركة بالوسائل التعليمية المناسبة على الطلاب، ويبدأ في تنفيذ أنشطة الخبرة، كما يلي:

- يقف الطلاب جنباً إلى جنب (في صف واحد)، مع الحفاظ على المسافة، وألا تقل المسافة بين كل منهم عن مترين (مرتبة واحدة)، وهم في وضع الوقوف الطبيعي (الوقوف في نهاية البساط). (يشرح المعلم طريقة تنفيذ الخبرة التعليمية، ودور الطلاب).
- عند سماع كلمة (ابدأ) من المعلم يخطو الطلاب ثلاث خطوات للأمام (يمين - يسار - يمين)، ونقوم بأداء السقطة الأمامية الدائرية اليمنى.
- استعد..... (هاجمي).....أحسنتم..... أداؤكم رائع.
- يوقف المعلم الأداء بكلمة (ماتيه)، ثم يقوم بإصلاح الأخطاء التي يقع فيها غالبية الطلاب، ثم يعطي الأمر للطلاب بالاستمرار في تنفيذ المهارة استعد.....«هاجمي».
- يُكرر التمرين السابق حتى الوصول إلى نهاية البساط.
- الآن... نقوم بتنفيذ السقطة الأمامية الدائرية اليسرى، وذلك بالخطو (٣) خطوات للأمام (يسار - يمين - يسار)، ثم أداء السقطة الأمامية الدائرية..... استعد.....هاجمي.
- يعطي المعلم الأمر للطلاب لتنفيذ المهارة.....أحسنتم.....أداؤكم رائع، ثم يقوم بإصلاح الأخطاء التي يقع فيها غالبية الطلاب دون إيقاف الأداء. يُكرر التمرين السابق حتى الوصول لنهاية البساط.
- الآن نقوم بأخذ ثلاث خطوات ونؤدي السقطة الأمامية الدائرية اليمنى، ثم نأخذ ثلاث خطوات أخرى ونؤدي السقطة الأمامية الدائرية اليسرى، حتى الوصول إلى نهاية البساط (التقدم بالخبرة التعليمية).
- استعد.....هاجمي.....رائع.
- يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الأمثل بصورة سريعة).
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض تمارين الإطالة والتهديئة)

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



✍️ التقديم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب أداء السقطة الأمامية الدائرية اليُمنى واليُسرى من الحركة بشكل سريع.
- اطلب من الطلاب أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الحركة في اتجاهات مختلفة.
- اطلب من الطلاب أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الحركة ثم الوثب من فوق الزميل.
- اطلب من الطلاب أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الحركة، ثم أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) اليُسرى من الجري الخفيف.

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الحركة، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الحركة، مع التأكيد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق السقطة الأمامية الدائرية اليُمنى واليُسرى من الوقوف.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً مع الطلاب حول دور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري - أوكيمي) من الحركة

التقدير النهائي	المتابعة				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					السقطة الجانبية اليمنى (ميجي-يوكو-أوكيمي): من وضع القرفصاء الذراع اليمنى جانباً، واليد اليسرى ممسكة الحزام.
					مرجحة القدم اليمنى من أمام القدم اليسرى، مع سحب الذقن إلى الصدر.
					السقوط على الجانب اليمنى مع رفع الرجلين عالياً ثم نزولها على الجانب الأيمن - الأيسر بحيث تكون القدم اليمنى ممدودة، والقدم اليسرى مثنية.
					تصنع القدم اليمنى مع القدم اليسرى زاوية قائمة.
					عند ملاصقة الجسم للبساط الذراع اليمنى تضرب البساط بقوة وتصنع مع الجسم (٣٠°) تقريباً، اليد اليسرى ممسكة بالحزام.
					وضع الكتفان على خط واحد
					السقطة الجانبية اليسرى (هيداري - يوكو - أوكيمي): من وضع القرفصاء اليد اليسرى جانباً، والذراع اليمنى ممسكة الحزام.
					مرجحة القدم اليسرى من أمام القدم اليمنى، مع سحب الذقن إلى الصدر.
					السقوط على الجانب الأيسر مع رفع الرجلين عالياً ثم نزولها على الجانب الأيسر بحيث تكون القدم اليسرى مفرودة، والقدم اليمنى مثنية.
					تصنع القدم اليسرى مع القدم اليمنى زاوية قائمة.
					عند ملاصقة الجسم للبساط اليد اليسرى تضرب البساط بقوة وتصنع مع الجسم (٣٠°) تقريباً، الذراع اليمنى ممسكة بالحزام.
					وضع الكتفان على خط واحد



• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ما هو الأداء الفني الصحيح للسقطة الأمامية الدائرية من الحركة؟
					اذكر أربعة من الأخطاء الشائعة عند تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية من الحركة.

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

• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بالسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					المشاركة بإيجابية في أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بالسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تحسين معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة خلال تعليم السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الحركة.



• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بالسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الحركة

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			الخطو ثلاث خطوات للأمام (يمين - يسار - يمين).
			وضع اليد اليسرى على البساط بمحاذاة مشط القدم الأمامية (اليمنى)، اليد اليمنى توضع على البساط بشكل قُطري.
			الدفع بمشط القدم اليسرى (الخلفية) للأمام، مع توجيه النظر إلى مشط القدم اليسرى (الخلفية) أثناء الأداء.
			الدحرجة على الجانب الأيمن، والسقوط على البساط مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥°) والسقوط على الجانب الأيسر، ومسك الحزام باليد اليمنى.
			السقوط بالرجلين على البساط بحيث تكون القدم الداخلية (اليمنى) ممدودة، والخارجية اليسرى مثنية.

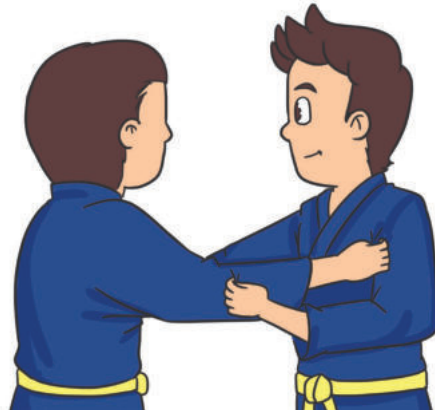
نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لخبرة السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الحركة

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



الوحدة الرابعة:

طرق المسك في الجودو (كومي-كاتا)



مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ طرق المسك (كومي - كاتا) في الجودو بطريقة صحيحة.
	يُنفذ المسكة الأكثر شيوعاً (الرئيسية) في الجودو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يذكر المصطلح الخاص بالمسكات في رياضة الجودو باللغة اليابانية.
	يشرح الأداء الفني الصحيح لمسكة البدلة في رياضة الجودو.
الانفعالي	يمثل للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة أثناء تنفيذ خبرات الوحدة.



أساليب التعليم والتقويم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لطرق المسك المختلفة (كومي - كاتا) في الجودو.	تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأعماط الحياة النشطة، كما يلي: <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: تنفيذ طرق المسك المختلفة (كومي - كاتا) في الجودو. • الجانب الانفعالي: الامتثال للتعليمات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة. • الجانب الصحي: المحافظة على نظافة بدلة الجودو أثناء تعليم المسك (كومي كاتا) في الجودو. كما تم تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول مواصفات الأداء الفني للمسكات (كومي - كاتا) في الجودو والإلمام بالمصطلحات اليابانية الخاصة بها.	استخدام الأسلوب الأمري بما يتناسب مع الخبرات التعليمية في هذه الوحدة



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة:

خبرة: طرق المسك (كومي - كاتا) في الجودو

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- السقطة الأمامية الدائرية من الحركة.
- الوقفة الهجومية في الجودو.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ طرق المسك (كومي- كاتا) في الجودو بطريقة صحيحة.
	يُنفذ المسكة الأكثر شيوعاً (الرئيسية) في الجودو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يذكر المصطلح الخاص بالمسكات في رياضة الجودو باللغة اليابانية.
	يشرح الأداء الفني الصحيح لمسكة البدلة في رياضة الجودو.
الانفعالي	يمتثل للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ الخبرة التعليمية.
الصحي	يحافظ على نظافة بدلة الجودو أثناء تعليم المسك (كومي كاتا) في الجودو.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- الزي الرسمي للجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB) أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لطرق المسك (كومي- كاتا) في الجودو.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.



المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

المصطلح	اللغة اليابانية	اللغة العربية
المسكات	KUMI-KATA	كومي-كاتا
البدلة	JUDO-JE	جودو-جي
الجاكيت	YO-WAJE	يو-واجي
البنطلون	ZEBON	زيبون
صالة التدريب	DOJU	دو جو
التهدة	SERI-ANDU	سيرى-أندو

طريقة مسك بدلة الجودو (كومي-كاتا)



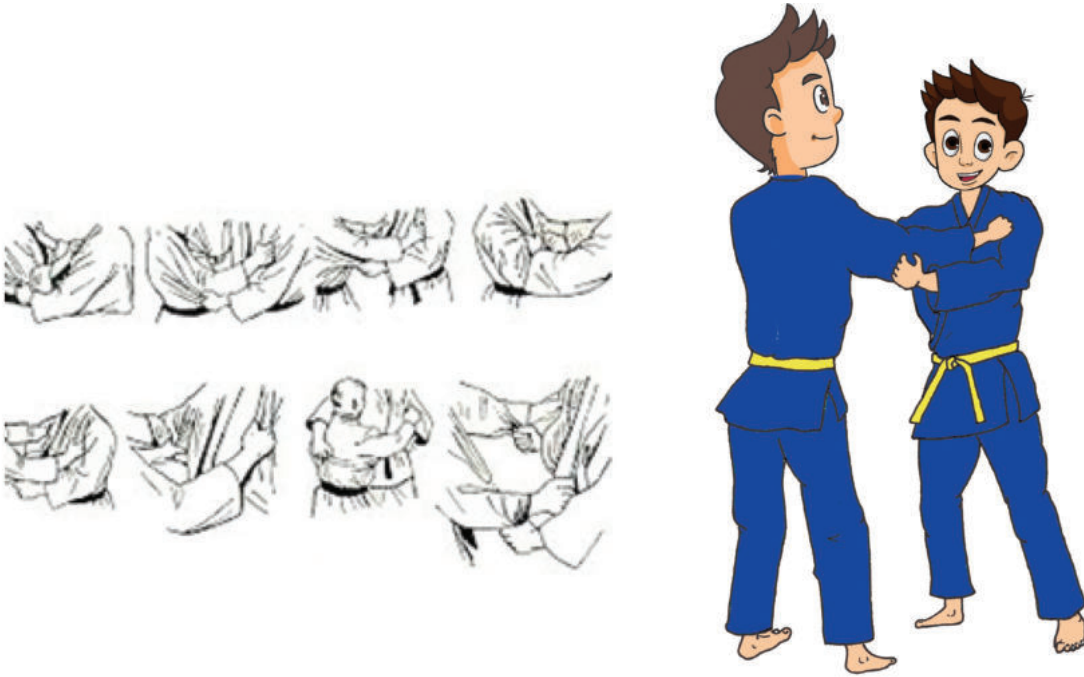
تعتبر مسكة البدلة وأوضاع الذراعين من أهم الأساسيات العملية للعبة، والتي يتوقف عليها تنفيذ الحركات المختلفة. حيث تعتبر تمهيداً لحركات الرمي، فالقيام بالشد أو الدفع أو رفع المنافس لا يتم مالم يسبقه مسكة قوية من القبضة للبدلة، حيث يعتبر تجميعاً للقوى في الاتجاه المطلوب، كما أن اللاعب الذي يمتلك (كومي كاتا) قوية يعزز فرصه للفوز بالمباراة من خلال امتلاك الجزء الأعلى عن طريق التطبيق الأمثل لمسكة البدلة بالطرق المختلفة، ويمكن توضيح طرق المسك في الجودو (كومي-كاتا) على النحو التالي:



المسكة العادية (كُم - ياقة) الأساسية

مواصفات الأداء:

- من وضع الوقوف الطبيعي، تمسك الأصابع الأربع (لإحدى اليدين) الياقة عند عظم الترقوة، ويقفل الإبهام عليهم من الداخل.
- تمسك اليد الأخرى كُم السُترة من مفصل المرفق وللأسفل، ويكون ذلك من الوقفة الطبيعية (شيزن تاي).
- تنني الذراعين قليلاً أثناء تنفيذ المسكة، كما بالشكل:



المسكات الفرعية:

مواصفات الأداء:

- مسك الياقة من أعلى الرقبة بإحدى اليدين.
- اليد الأخرى تمسك كم السُترة من مفصل المرفق وللأسفل.
- مسك الياقة اليمنى بإحدى اليدين، اليد الأخرى تمسك الياقة اليسرى.
- مسك الكُمّين.



أهم النقاط التعليمية:

- المسكة قوية للتحكم في حركة المنافس في الاتجاهات المختلفة.
- تعتبر المسكة وسيلة اتصال لاستشعار الحركات التي ينوي المنافس تنفيذها، أو تغيير اتجاهه.
- يجب على المعلم توجيه الطلاب لتصحيح أوضاع المسك تجنباً للإصابة.
- يجب على المعلم تغيير أوضاع الذراعين لتنويع طرق المسك.
- لكل حركة مسكة خاصة، كما تختلف وفق المواصفات البدنية للطلاب.
- تختلف مسكة البدلة تبعاً للمتغيرات الدفاعية والهجومية أثناء اللعب مع المنافس.

أهم الأخطاء الشائعة:

- المسك من أسفل عظم الترقوة.
- مسك الياقة بالأصابع الخمسة من الخارج.
- المسك باليد الأخرى من أعلى أو من أسفل منطقة المرفق.
- المسك باليدين من جانب واحد.
- دخول أصابع اليدين داخل كُم البدلة.

** لمشاهدة مقطع فيديو لطرق المسك (كومي كاتا) في الجودو ، يرجى زيارة الرابط التالي:

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

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن طرق المسك (كومي كاتا) في الجودو، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

Barnes K. (2010) JUDO, A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata, T UTTLE PUB L ISHING, Tokyo

GIORGIO SOZZI (2016) learning judo, manual of judo, Tokyo [https://www.fmjudo.es/attachments/](https://www.fmjudo.es/attachments/article/4504/Learning_Judo.pdf)

[article/4504/Learning_Judo.pdf](https://www.fmjudo.es/attachments/article/4504/Learning_Judo.pdf)

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev516013.app487537>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.charifapps.Judotechniques>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجودو للطلاب من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

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

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



إجراءات التنفيذ^(١)

يقدم المعلم توجيهات الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال ذلك: (الإحماء الجيد، ارتداء الزي الرسمي قبل تنفيذ أنشطة الخبرة، التنبيه على تقليل الأظافر، عدم ارتداء الساعات والأغراض المعدنية أثناء الأداء).

- يقوم المعلم بتقديم الخبرة والهدف من تعلمها للطلاب.
- تبدأ أنشطة الخبرة بالإحماء، حيث يوضح المعلم أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه، وأشكاله المختلفة.
- يطلب المعلم من الطلاب الانتشار في الصالة، مع المحافظة على مسافات مناسبة بينهم، عن طريق رفع الذراعين جانباً، ويقوم كل طالب بعمل دائرة كاملة حول نفسه مع عدم ملامسة أي من ذراعي غيره.
- يطلب المعلم من الطلاب أداء بعض تمرينات الإحماء في أماكنهم التي تتضمن الإطالة والمرونة لعضلات الرجلين والجذع والظهر.
- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية، وهي: أداء السقطة الأمامية الدائرية من الحركة من بداية البساط إلى نهايته.

ثم يطلب المعلم من الطلاب أن يقف كل طالبين أمام بعضهما (الوقوف مواجه للزميل)، حيث تكون المسافة بينهما مترًا واحدًا.

يبدأ المعلم في شرح الخبرة التعليمية (طرق المسك في الجودو) مع التأكيد على تطبيق الوقفة الهجومية كمتطلب سابق مع مراعاة التنبيه على مواصفات الأداء الفني الصحيح، وأهم النقاط التعليمية للوقفة الهجومية اليمنى، ثم يقوم بإجراءات تطبيق المسكات في الجودو (كومي كاتا).

- يقوم المعلم بتطبيق المسكة الرئيسية (كومي كاتا) في الجودو على أحد الطلاب أمام باقي زملائه، وأثناء الأداء يشرح المعلم طريقة التنفيذ، ويركز على أهم النقاط التعليمية.

من وضع الوقوف الطبيعي نقوم بمسك البدلة باليد اليمنى من أعلى الياقة اليمنى عند عظم الترقوة. (يُعطى المعلم فترة زمنية للطلاب لتنفيذ المهارة)، ثم يقوم بالمرور على الطلاب لتصحيح الأخطاء، والتنبيه على أهم النقاط التعليمية.

- أنت.....نعم.....المسك من أعلى عظم الترقوة.....أحسن.
- أنت.....نعم.....إدخال أربعة أصابع داخل الياقة، والإبهام يحكم الغلق عليهم.....أحسن.....جيد.

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



الآن اليد اليسرى تقوم بمسك كُـم البدلة من منطقة المرفق، ونقوم بثني الذراعين قليلاً.
(يُعطى المُعلم فترة زمنية للطلاب لتنفيذ المهارة) ثم يقوم بالمرور على الطلاب لتصحيح الأخطاء، والتنبيه على أهم النقاط التعليمية.
• أحسنتم.....أداؤكم جيد.

• أنت.....نعم.....المسك من كُـم البدلة وليس من الذراع.....أحسن
• أنت.....نعم.....اثنِ ذراعيك قليلاً.....أحسن
يختار المُعلم أفضل طالبين ليقوما بتطبيق المسكة الرئيسية أمام باقي الطلاب، ثم يثني عليهم، ويكافئهم أمام زملائهم.
يقدم المعلم في نهاية الدرس لعبة صغيرة لإثارة روح المرح والسُرور بين الطلاب).

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة لطرق المسك (كومي كاتا) في الجودو، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض طرق المسك (كومي كاتا) في الجودو، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- قدم الثناء والشكر للطلاب الذي يمثل لتوجيهاتك أثناء تنفيذ المهارة وحث الآخرين على الاقتداء بسلوكه.
- شجع الطلاب على اتباع العادات القوامية السليمة والمحافظة على القوام الصحيح.

التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب تنفيذ طرق المسك (كومي كاتا) في الجودو بشكل سريع.
- اطلب من الطلاب تنفيذ طرق المسك (كومي كاتا) في الجودو في اتجاهات مختلفة.
- اطلب من الطلاب تنفيذ المسكة الرئيسية في الجودو (كومي كاتا)، ثم التحرك من بداية البساط إلى نهايته.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري لطرق المسك (كومي كاتا) في الجودو

التقدير النهائي	المتابعة				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					المسكة العادية: تقبض الأصابع الأربع (إحدى اليدين) على الياقة عند عظم الترقوة، ويقفل الإبهام عليهم من الداخل.
					مسك اليد الأخرى كُم السترة من مفصل المرفق وللأسفل.
					ثنى الذراعين قليلاً أثناء تنفيذ المسكة
					المسكات الفرعية: الياقة من أعلى الرقبة بإحدى اليدين.
					مسك اليد الأخرى كُم السترة من مفصل المرفق وللأسفل.
					مسك الياقة اليمنى بإحدى اليدين، تمسك اليد الأخرى الياقة اليسرى.
					مسك الكُمين من منطقة المرفق.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لطرق المسك (كومي كاتا) في الجودو

التقدير النهائي	معيّار التقدير				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر طرق مسك بدلة الجودو.
					اشرح باختصار طريقة المسكة العادية (كُم - ياقة) في الجودو.
					اذكر المصطلح الخاص بالمسكات في رياضة الجودو باللغة اليابانية.

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بطرق المسك (كومي كاتا) في الجودو

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الامتثال للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ المسك (كومي كاتا) في الجودو.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بطرق المسك (كومي كاتا) في الجودو

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					المحافظة على نظافة بدلة الجودو أثناء تعليم المسك (كومي كاتا) في الجودو.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بخبرة تعليم طرق المسك (كومي كاتا) في الجودو

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			هل يمكن للطالب أداء المسكة الرئيسة في الجودو بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب تطبيق المسكات الفرعية في الجودو بطريقة صحيحة؟
			هل يستطيع الطالب التمييز بين أنواع المسكات في الجودو، وطرق تنفيذها؟
			هل يُشارك الطالب بإيجابية في المهام منذ بدء تعلم المسك في الجودو ؟
			هل يحافظ الطالب على النظافة منذ بدء تعلم المسك في الجودو؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لمهارة طرق المسك (كومي كاتا) في الجودو

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



الوحدة الخامسة:

تطبيقات الأداء في الجودو (تعزيز نواتج التعلم)



مكونات الوحدة التعليمية الخامسة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُطبق مجموعة المهارات التي سبق تعلمها في صورة جملة حركية.
المعرفي	يشرح المواصفات الفنية لأداء الجملة الحركية في الجودو.
	يذكر مراحل الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية في الجودو.
	يشرح الأداء الفني لبعض مكونات الجملة الحركية في الجودو.
الانفعالي	يُظهر روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية في الجودو.
الصحي	يُدرك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة نتيجة المشاركة في أنشطة الوحدة.

أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في جملة حركية استعراضية	الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، كما يلي: • الجانب المهاري: تقييم المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية. • الجانب الانفعالي: يُظهر روح الإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة. • الجانب الصحي: يُدرك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة. • تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح أسئلة عن المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها.	يستخدم المعلم الأسلوب الأمريّ بما يتناسب مع تعليم الجملة الحركية.



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الخامسة:

خبرة: الجملة الحركية الاستعراضية لمهارات الجودو.

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

• جميع الخبرات التعليمية التي سبق تعليمها.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُطبق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية
المعرفي	يُلم بالمواصفات الفنية لأداء الجملة الحركية من الثبات.
	يُصف الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية من الثبات.
	يُصف الأداء الفني لمكونات الجملة الحركية من الثبات.
الانفعالي	يُظهر روح الإثارة والحماس عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات.
الصحي	يُدرك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة نتيجة المشاركة في أنشطة الخبرة.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

• بساط الدفاع عن النفس.

• الزي الرسمي للجودو.

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

الحركية الاستعراضية.

أساليب التعليم المقترحة:

• الأسلوب الأمري.



مواصفات الأداء المطلوبة:

يقوم المُعلم بتدريب الطلاب على تطبيق المهارات التي تعلمها على شكل جملة حركية استعراضية، وفق الترتيب التالي:

١. تطبيق السقطة الأمامية من الجثو.
٢. تطبيق السقطة الأمامية من الوقوف.
٣. تطبيق السقطة الأمامية الدائرية من الجثو.
٤. تطبيق السقطة الأمامية الدائرية من القرفصاء.
٥. تطبيق السقطة الأمامية الدائرية من الوقوف.
٦. تطبيق السقطة الأمامية الدائرية من الحركة.
٧. تطبيق المسكة الرئيسية (كُم - ياقة) في الجودو.

أهم النقاط التعليمية:

- ارتداء الطالب الزي الرسمي قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية.
- مراعاة التسلسل الصحيح للمهارات المنفذة.
- مراعاة الأداء الفني الصحيح عند تنفيذ مهارات الجملة الحركية الاستعراضية.

التقدم بالخبرة التعليمية:

ساعد الطالب على أداء الجملة الحركية الاستعراضية المكونة من المهارات السابق تعليمها مع تركيز الانتباه على أهم النقاط الفنية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

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



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للجملة الحركية الاستعراضية

التقدير النهائي	المتابعة				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تطبيق السقطة الأمامية من الجثو.
					تطبيق السقطة الأمامية من الوقوف.
					تطبيق السقطة الأمامية الدائرية من الجثو.
					تطبيق السقطة الأمامية الدائرية من القرفصاء.
					تطبيق السقطة الأمامية الدائرية من الوقوف.
					تطبيق السقطة الأمامية الدائرية من الحركة.
					تطبيق المسكة الرئيسية (كُم - ياقة) في الجودو.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي للجملة الحركية الاستعراضية **

التقدير النهائي	معيار التقدير				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					- اذكر مكونات الجملة الحركية الاستعراضية السابق تعليمها.

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



• الجانب الانفعالي:

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

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

• الجانب الصحي:

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

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

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

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



الفصل الثالث:

الوحدات التعليمية لرياضة التايكوندو





وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة الأولى:

المهارات الدفاعية من الحركة
الصد من أسفل إلى أعلى "أولجُل - مأكِي"



مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	يؤدي الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	يؤدي الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
	يؤدي الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
المعرفي	يتعرف على التصنيف الفني لرياضة التايكوندو.
	يَصِفُ الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	يَصِفُ مراحل الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	يَصِفُ الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
	يَصِفُ مراحل الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف.
	يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.
الصحي	يمارس أنماط حياة صحية أثناء المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.



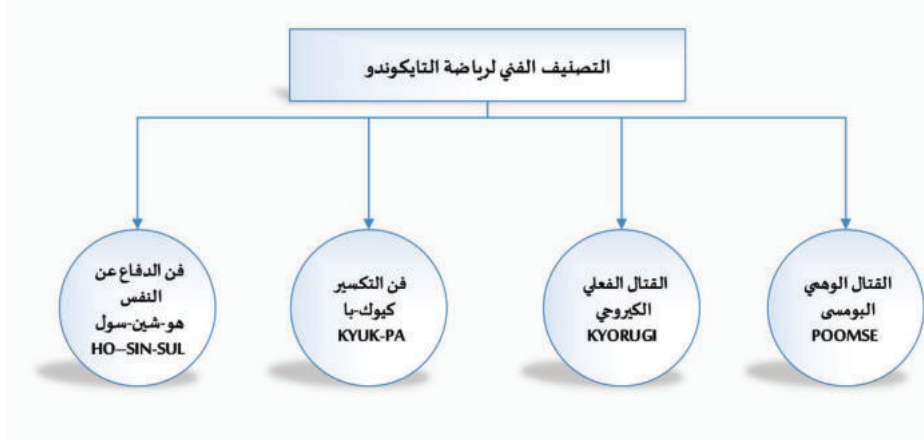
أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء مهارة الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوي)	<p>تم تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، كما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوي) • السلوك الانفعالي: تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» من الحركة. • السلوك الصحي: ممارسة أنماط حياة صحية نشطة عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» من الحركة. <p>تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحل.</p>	<p>يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة</p>



التصنيف الفني لرياضة التايكوندو

تصنف رياضة التايكوندو فنياً على النحو التالي:



أ. **القتال الوهمي (البومزا):** تعتبر البومزا من أهم الأجزاء الرئيسية في رياضة 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 حيث السرعة والهدوء، وتشمل هذه الحركات ضربات أو صدات أو خطوات أو حركات أخرى، وذلك لتنمية قدرات اللاعب والاستفادة من الحركات أثناء القتال سواء في المباريات أو غيرها، وتعتبر البومزا حيلة للحركات الفنية والأساسية، فإذا أتقن الطالب الأساسيات أتقن البومزا وأصبح ينفذها بشكل جيد. ويختلف مستوى كل بومزا عن الأخرى، فكلما ارتفع مستوى البومزا تطلب العديد من الفنيات.

ب. **القتال الفعلي (الكروجي):** هو نزال بين لاعبين متكافئين في الوزن داخل مباراة، تتكون من ثلاث جولات مدة الجولة دقيقتين براحة بينية لمدة دقيقة، ويتم النزال باليد الخالية والقدم حيث يحاول كل لاعب الفوز على اللاعب الآخر عن طريق توجيه الركلات باستخدام القدم في منطقة الصدر والبطن والوجه للاعب المنافس، وتوجيه لكمات بقبضة اليد في منطقة الصدر وذلك في حدود القواعد الدولية لرياضة التايكوندو والذي يتطلب وجود عدد من الحكام لتطبيق هذا القواعد في حدود المكان المسموح والزمن المخصص لها، وفيها يقوم كلا اللاعبين بارتداء الواقيات الخاصة باللعبة أثناء المباراة واللازمة لحمايته لتوفير عنصر الأمان أثناء المباريات.



ج.التكسير: أحد فنون التايكوندو الذي يتميز بالصعوبة في الأداء، حيث يحتاج إلى تركيز ذهني وعصبي لأداء المهارة المطلوبة، وتتنوع أشكال هذا الفن، حيث تتمثل في تكسير الأغراض البسيطة بحركة واحدة، ثم تتطور إلى حركات ثنائية ومركبة.

د.الدفاع عن النفس: أحد فنون التايكوندو الذي يتم فيه الدفاع عن النفس باستخدام أجزاء الجسم كالقدم والركبة والقبضة والمرفق. حيث يتم توجيه الركلات والضربات إلى مختلف أجزاء الجسم، ولا يستخدم هذا الفن إلا في حالة الضرورة القصوى.

مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

١. الصد من أسفل إلى أعلى "أولجُل - مكي" بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
٢. الصد من أسفل إلى أعلى "أولجُل - مكي" بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
٣. الصد من أسفل إلى أعلى "أولجُل - مكي" بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).
٤. الصد من أسفل إلى أعلى "أولجُل - مكي" بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).

وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

- ١- الصد من أسفل إلى أعلى "أولجُل - مكي" بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من أسفل إلى أعلى "أولجُل - مكي" من الثبات، ووقفة المشي (آب-سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني-سوجي)، بما يلي:
• رفع قبضة الذراع اليمنى فوق الكتف المقابل (الأيسر) مع وضع الذراع المدافعة (اليسرى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته.



- الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).
- في نفس الوقت يتم رفع الذراع المدافعة (اليسرى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم خفض قبضة اليد اليسرى فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع استدارتها، ووضع الذراع المدافعة (اليمنى) بشكل فُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته.
- عند وصول الرجل اليمنى للأمام يتم رفع الذراع المدافعة (اليمنى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- في نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).



الوضع الابتدائي

الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - مَكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)



٢- الصد من أسفل إلى أعلى "أولجُل - مكي" بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من أسفل إلى أعلى "أولجُل - مكي" من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وضع (أولجُل - مكي - أب - سوجي)، بما يلي:

١. الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم خفض قبضة اليد اليمنى فوق الكتف المقابل (الأيسر) مع استدارتها، ووضع الذراع المدافعة (اليسرى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته.

٢. عند وصول الرجل اليمنى للخلف يتم رفع الذراع المدافعة (اليسرى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.

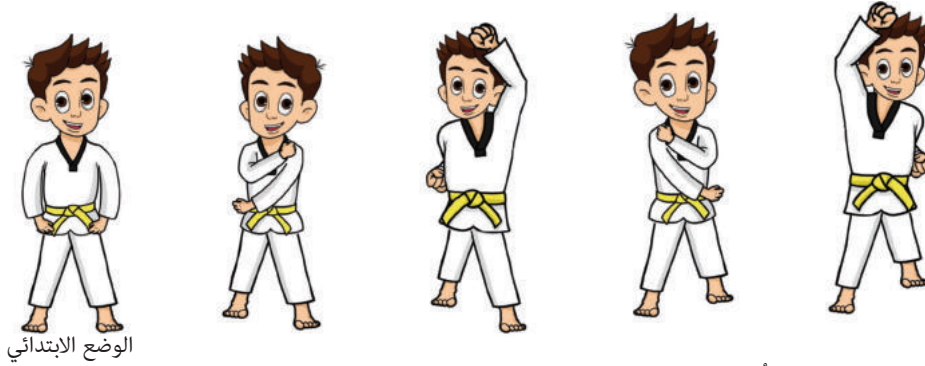
٣. في نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليسرى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليمنى) للخارج بزاوية (٣٠°).

٤. الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليمنى (الثابتة) يتم خفض قبضة اليد اليسرى فوق الكتف المقابل (الأيسر) مع استدارتها، ووضع الذراع المدافعة (اليمنى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته.

٥. عند وصول الرجل اليسرى للخلف يتم رفع الذراع المدافعة (اليمنى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

٦. في نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).





الوضع الابتدائي

الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - مَكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

٣- الصد من أسفل إلى أعلى "أولجُل - مَكي" بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من أسفل إلى أعلى "أولجُل - مَكي" من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) بما يلي:

١- رفع قبضة الذراع اليمنى فوق الكتف المقابل (الأيسر) مع وضع الذراع المدافعة (اليسرى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته.

٢- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°).

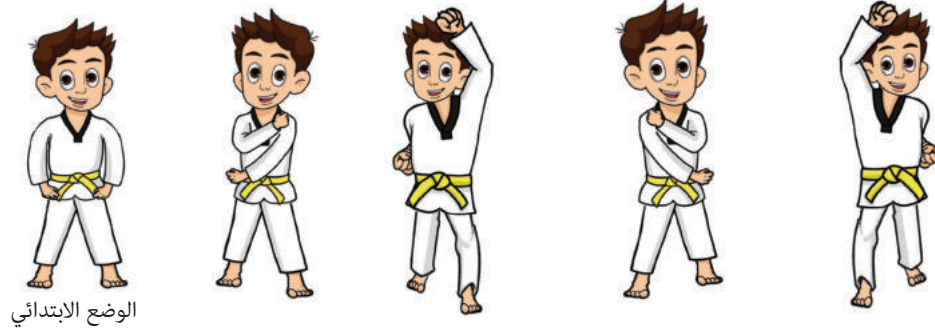
٣- في نفس الوقت يتم رفع الذراع المدافعة (اليسرى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.

٤- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته قليلاً عند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة)، يتم رفع قبضة الذراع اليسرى فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع وضع الذراع المدافعة (اليمنى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته.

٥- عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبته مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية (اليسرى) والحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).



٦- في نفس الوقت يتم رفع الذراع المدافعة (اليمنى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.



الوضع الابتدائي

الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - مَكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

٤- الصد من أسفل إلى أعلى "أولجُل - مَكي" بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

وفيها يتم اتباع نفس الخطوات الفنية المتبعة في تعليم كل من مهارة الصد من أسفل إلى أعلى "أولجُل - مَكي" من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وضع (أولجُل - مَكي - أب - سوجي) بما يلي:

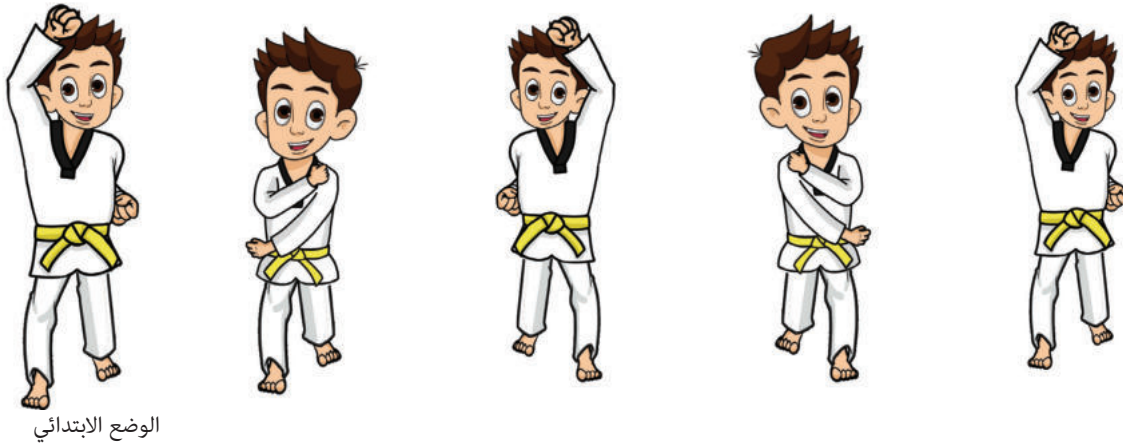
١. تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم ثني كلا الركبتان قليلاً مع خفض قبضة اليد اليمنى فوق الكتف المقابل (الأيسر) مع استدارتها، ووضع الذراع المدافعة (اليسرى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته.

٢. عند وصول الرجل اليمنى للخلف يتم مد ركبتها مع المحافظة على انثناء ركبة القدم الأمامية (اليسرى) بحيث يشير مشط القدم للأمام، بينما يستدير مشط قدم الرجل الخلفية (اليمنى) للخارج بزاوية (٣٠°).

٣. في نفس الوقت يتم رفع الذراع المدافعة (اليسرى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



٤. تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف وعند وصولها بجوار الرجل اليمنى (الثابتة) يتم ثني كلا الركبتان قليلاً مع خفض قبضة اليد اليسرى فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع استدارتها، ووضع الذراع المدافعة (اليمنى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته.
٥. عند وصول الرجل اليسرى للخلف يتم مد ركبتها مع المحافظة على انثناء ركبة القدم الأمامية بحيث يشير مشط القدم للأمام، بينما يستدير مشط قدم الرجل الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).
٦. في نفس الوقت يتم رفع الذراع المدافعة (اليمنى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.



الوضع الابتدائي

الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - مَكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى:

الخبرة الأولى: الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جوني-سوجي).
- وقفة المشي (آب-سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
المعرفي	يُصِفُ الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.
الصحي	يمارس أمهات حياة صحية نشطة خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية في المدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)، متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لمراحل أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).



✍ أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

✍ أهم النقاط التعليمية:

- الخطو بالرجل اليسرى/اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم.
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليسرى/اليمنى للأمام:
- الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى/اليمنى.
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- الحفاظ على المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفان.
- استدارة ساعد الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد.
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل الأمامية للأمام واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٣٠°.
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام من أسفل ساعد اليد مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
- استقرار منتصف ساعد الذراع المدافعة في نهاية الصد أعلى الجبهة بمسافة قبضة اليد وبشكل مائل قليلاً.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليسرى/اليمنى للأمام: أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى/اليمنى، وسحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- عدم استدارة الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد.
- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٣٠°).
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.
- المبالغة في تقريب أو تباعد الساعد من الجبهة.
- حجب النظر بساعد الذراع المدافعة.



****مشاهدة مقطع فيديو لأداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، يرجى زيارة الرابط التالي:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ock8taD7XXA&t=3s>

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:**

- <https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/202025060620/03//New-Taekwondo-2-revised-74-.pdf>
- Dornemann/Rumpf (3007), Taekwondo Kids – From White Belt to Yellow/Green Belt, Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2007

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.learn.taekwondotechniques.farah>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=tes.funnydivertisement.com.taekw>

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو للطلاب 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>

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



✍️ إجراءات التنفيذ^(١)

يقوم المعلم 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 (جوني - سوجي) أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن هيا قلدوني في رفع قبضة الذراع اليمنى فوق الكتف المقابل (اليسرى) مع وضع الذراع المدافعة (اليسرى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته..... أداؤكم جيد.
- الآن هيا قلدوني في الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°)، في نفس الوقت يتم رفع الذراع المدافعة (اليسرى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها. مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن هيا قلدوني في الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم خفض قبضة اليد اليسرى فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع استدارتها، ووضع الذراع المدافعة (اليمنى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته..... أحسنتم..... أداؤكم ممتاز.
- الآن هيا قلدوني عند وصول الرجل اليمنى للأمام يتم رفع الذراع المدافعة (اليمنى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها. وفي نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°). مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.

(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.



(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة).
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدة ويقدم التغذية الراجعة).

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة في الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
- فُص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً لكيفية ممارسة أنشطة حياة صحية نشطة.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:


نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					الصد من أسفل إلى أعلى بالذراع اليسرى من التحرك للأمام: رفع قبضة الذراع اليمنى فوق الكتف المقابل (الأيسر) مع وضع الذراع المدافعة (اليسرى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته.
					الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).
					رفع الذراع المدافعة (اليسرى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.
					الصد من أسفل إلى أعلى بالذراع اليمنى من التحرك للأمام: الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم خفض قبضة اليد اليسرى فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع استدارتها، ووضع الذراع المدافعة (اليمنى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته.
					عند وصول الرجل اليمنى للأمام يتم رفع الذراع المدافعة (اليمنى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
					الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).



• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) **

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الصد من أسفل إلى أعلى «أولجل - ماي» بالذراع اليسرى ثم اليمنى باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					
					أجب عن السؤال التالي
					اذكر التصنيف الفني لرياضة التايكوندو.

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
					الإعتراف بالأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.



• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة أنماط حياة صحية نشطة عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بخبرة الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			هل يتمكن الطالب من أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) خارج المدرسة بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)؟
			هل زادت ثقة الطالب بنفسه مع تعلم مهارة الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)؟
			هل يُقبل الطالب على اتباع نمط حياة نشطة منذ بدء تعلم الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى
من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

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



✍️ **الخبرة الثانية: الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - مكي» من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)**

✍️ **المتطلبات السابقة للخبرة:**

- وقفة الاستعداد (جوني-سوجي).
- وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - مكي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى).

✍️ **الأهداف:**

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - مكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).
المعرفي	يَصِفُ الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - مكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - مكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب-سوجي).
	يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.
الصحي	يمارس أمشاط حياة صحية نشطة من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

✍️ **المكان:**

- الصالة الرياضية بالمدرسة.

✍️ **الأدوات المطلوبة:**

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - مكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي) متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - مكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).



✍ أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

✍ أهم النقاط التعليمية:

- تحريك الرجل اليسرى/اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام.
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليسرى/اليمنى للأمام:
- ثني ركبة الرجل الأمامية.
- مد ركبة الرجل الخلفية.
- الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - مَكي» بالذراع اليسرى/اليمنى.
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين.
- استدارة ساعد الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد.
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل الأمامية للأمام واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٣٠°.
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام من أسفل ساعد اليد مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
- استقرار منتصف ساعد الذراع المدافعة في نهاية الصد أعلى الجبهة بمسافة قبضة اليد وبشكل مائل قليلاً.
- استقرار قبضة الذراع غير المدافعة فوق عظم الحوض مع استدارتها.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- اتساع أو ضيق المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين بعد الخطوة.
- ميل الجذع للأمام وللخلف أثناء التحرك للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٣٠°).
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.



****مشاهدة مقطع فيديو لأداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، يرجى زيارة الرابط التالي:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ock8taD7XXA&t=3s>

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:**

- <https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/202025060620/03//New-Taekwondo-2-revised-74-.pdf>
- Dornemann/Rumpf (2007), Taekwondo Kids – From White Belt to Yellow/Green Belt, Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.learn.taekwondotechniques.farah>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=tes.funnydivertisement.com.taekw>

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو للطلاب 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>

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



إجراءات التنفيذ^(١)

«من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟» عبارة يبدأ بها المعلم تقديم الخبرة التعليمية للطلاب. من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) أحسنتم... أداؤكم جيد..

• الآن هيا قلدوني في رفع قبضة الذراع اليمنى فوق الكتف المقابل (الأيسر) مع وضع الذراع المدافعة (اليسرى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته..... أداؤكم جيد

• الآن هيا قلدوني في تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠O)، وفي نفس الوقت يتم رفع الذراع المدافعة (اليسرى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها. مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.

(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

• الآن هيا قلدوني في تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته قليلاً عند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة)، يتم رفع قبضة الذراع اليسرى فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع وضع الذراع المدافعة (اليمنى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته..... أحسنتم..... أداؤكم ممتاز.

• الآن هيا قلدوني عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبته مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية (اليسرى) والحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠O)، وفي نفس الوقت يتم رفع الذراع المدافعة (اليمنى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.

(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.



(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة) (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدة ويقدم التغذية الراجعة)

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)، مع التأكيد على النقاط الفنية وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).
- فُص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً لكيفية تقليل الوقت المستغرق أمام الشاشات وساعات الخمول البدني.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:


نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للصد من أسفل إلى أعلى (أولجّل - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					للصد من أسفل إلى أعلى بالذراع اليسرى من التحرك للأمام: رفع قبضة الذراع اليمنى فوق الكتف المقابل (الأيسر) مع وضع الذراع المدافعة (اليسرى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته.
					تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°).
					في نفس الوقت يتم رفع الذراع المدافعة (اليسرى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.
					للصد من أسفل إلى أعلى بالذراع اليمنى من التحرك للأمام: تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته قليلاً عند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة)، يتم رفع قبضة الذراع اليسرى فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع وضع الذراع المدافعة (اليمنى) بشكل قُطري أمام الجسم مع استدارة قبضته.
					عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبته مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية (اليسرى) والحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).
					في نفس الوقت يتم رفع الذراع المدافعة (اليمنى) من أسفل إلى أعلى ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الصد من أسفل إلى أعلى «أولجل - ماي» باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) معه الوصف:
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					يعزز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).
					يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.



• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة أنماط حياة صحية نشطة عند تنفيذ الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بخبرة الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			هل يتمكن الطالب من أداء الصد من أسفل إلى أعلى «أولجل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) خارج المدرسة بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح الصد من أسفل إلى أعلى «أولجل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)؟
			هل زادت ثقة الطالب بنفسه مع تعلم مهارة الصد من أسفل إلى أعلى «أولجل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)؟
			هل يقبل الطالب على اتباع نمط حياة نشطة منذ بدء تعلم الصد من أسفل إلى أعلى «أولجل - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

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



الوحدة الثانية:

المهارات الدفاعية من الحركة
(الصد من الخارج للداخل "مومتونج-ماكي")



مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	يؤدي الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	يؤدي الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
	يؤدي الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
المعرفي	يَصِفُ الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	يَصِفُ مراحل الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	يَصِفُ الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
	يَصِفُ مراحل الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
الانفعالي	يُشارك بإيجابية في أداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» من الحركة.
الصحي	يقلل وقت الخمول البدني من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<ul style="list-style-type: none"> • جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) • عرض مقاطع وصور لأبطال المملكة المُبرزين في التايكوندو. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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، كما يلي: • الجانب المهاري: الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) • السلوك الانفعالي: يُشارك بإيجابية وحماس عند تنفيذ الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» من الحركة، وتقدير الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو. • السلوك الصحي: يقلل وقت الخمول البدني. من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة 	<p>يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة</p>



مواصفات الأداء المطلوبة:

 تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

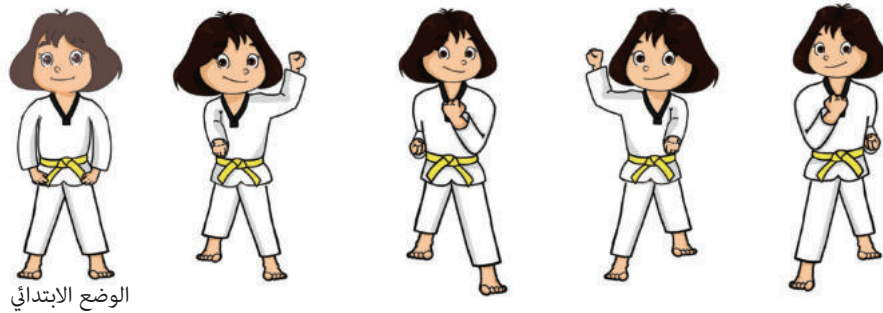
١. أداء الصد من الخارج للداخل "مُومتونج-ماي" بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
٢. أداء الصد من الخارج للداخل "مُومتونج-ماي" بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
٣. أداء الصد من الخارج للداخل "مُومتونج-ماي" بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
٤. أداء الصد من الخارج للداخل "مُومتونج-ماي" بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).

 وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

١. الصد من الخارج للداخل "مُومتونج-ماي" بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من الخارج للداخل "مُومتونج-ماي" من الثبات، ووقفة المشي (آب-سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي) بما يلي:
- رفع كل من الذراع اليمنى للأمام في مستوى الكتف، وقبضة الذراع اليسرى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها.
 - الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).
 - في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليسرى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



- الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم مد الذراع اليسرى للأمام في مستوى الكتف، ورفع قبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها.
- عند وصول الرجل اليمنى للأمام يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليمنى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- في نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).



الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

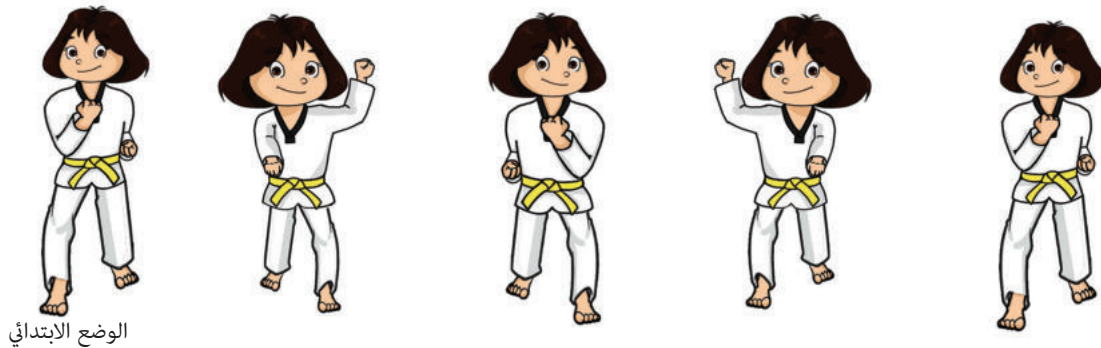
٢. الصد من الخارج للداخل "مومتونج-ماكي" بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من الخارج للداخل "مومتونج-ماكي" من الثبات، ووقفة المشي (آب-سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وضع (مومتونج - ماكي - أب - سوجي) بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم مد الذراع اليمنى للأمام في مستوى الكتف، ورفع قبضة الذراع اليسرى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها.



- عند وصول الرجل اليمنى للخلف يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليسرى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- في نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليسرى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليمنى) للخارج بزاوية (٣٠°).
- الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليمنى (الثابتة) يتم مد الذراع اليسرى للأمام في مستوى الكتف، ورفع قبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها.
- عند وصول الرجل اليسرى للخلف يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليمنى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- في نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).



الوضع الابتدائي

الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)



٣. الصد من الخارج للداخل "مُومتونج-ماي" بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من أسفل إلى أعلى "مُومتونج-ماي" من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) بما يلي:

- رفع كل من الذراع اليمنى للأمام في مستوى الكتف، وقبضة الذراع اليسرى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها.
- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°).
- في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليسرى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته قليلاً وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم مد الذراع اليسرى للأمام في مستوى الكتف، ورفع قبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها.
- عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبته مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية (اليسرى) والحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).
- في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليمنى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.





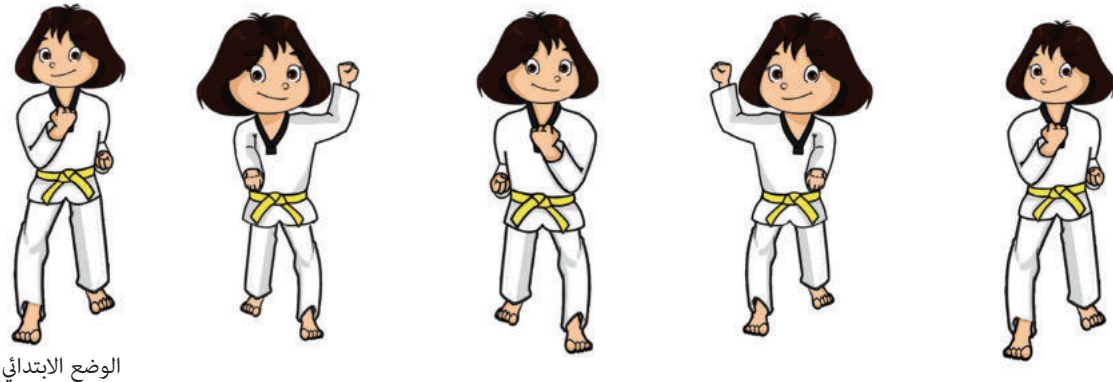
الوضع الابتدائي

الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

٤. الصد من الخارج للداخل "مومتونج-ماكي" بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)
- يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من أسفل إلى أعلى "مومتونج-ماكي" من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وضع (مومتونج - ماكي - أب - سوجي) بما يلي:
- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم ثني كلا الركبتان قليلاً مع رفع كل من الذراع اليمنى للأمام في مستوى الكتف، وقبضة الذراع اليسرى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها.
 - عند وصول الرجل اليمنى للخلف يتم مد ركبتها مع المحافظة على انثناء ركبة القدم الأمامية (اليسرى) بحيث يشير مشط القدم للأمام، بينما يستدير مشط قدم الرجل الخلفية (اليمنى) للخارج بزاوية (٣٠°).
 - في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليسرى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف وعند وصولها بجوار الرجل اليمنى (الثابتة) يتم ثني كلا الركبتان قليلاً مع رفع كل من الذراع اليسرى للأمام في مستوى الكتف، وقبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها.
- عند وصول الرجل اليسرى للخلف يتم مد ركبتها مع المحافظة على انثناء ركبة القدم الأمامية (اليمنى) بحيث يشير مشط القدم للأمام، بينما يستدير مشط قدم الرجل الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).
- في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليمنى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.



الوضع الابتدائي

الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

الخبرة الأولى: الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جونبي-سوجي).
- وقفة المشي (آب-سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- الصد من الخارج للداخل (مومتونج-ماكي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
المعرفي	يُصِفُ الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
الانفعالي	يُشارك بإيجابية وحماس في أداء الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
الصحي	يقلل وقت الخمول البدني من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).



✍ أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

✍ أهم النقاط التعليمية:

- الخطو بالرجل اليسرى/اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم.
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليسرى/اليمنى للأمام:
- الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى/اليمنى.
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- الحفاظ على المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفان.
- مرجحة الذراع المدافعة من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم.
- استدارة ساعد الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد لتستقر قبضة اليد في نهاية الصد عند الخط المنصف للجسم وبارتفاع الكتف.
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل الأمامية للأمام واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٣٠°
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
- المسافة بين مرفق الذراع المدافعة والجسم مسافة قبضة اليد.
- استقرار قبضة الذراع غير المدافعة فوق عظم الحوض مع استدارتها.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليسرى/اليمنى للأمام: أداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى/اليمنى، وسحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- مرجحة الذراع المدافعة من خارج الجسم إلى الداخل في مسار مستقيم.
- عدم استدارة الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد.
- عدم استقرار قبضة اليد في نهاية الصد عند الخط المنصف للجسم وبارتفاع مستوى الكتف.
- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٣٠°).
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.
- المسافة بين مرفق الذراع المدافعة والجسم أكبر أو أقل من مسافة قبضة اليد.
- ميل الجذع للأمام.



****مشاهدة مقطع فيديو لأداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، يرجى زيارة الرابط التالي:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Qrx5o1M-L6o&t=92s>

****للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:**

- **<https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/202025060620/03//New-Taekwondo-2-revised-74-.pdf>**
- **Dornemann/Rumpf (2007), Taekwondo Kids – From White Belt to Yellow/Green Belt, Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.**

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.learn.taekwondotechniques.farah>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=tes.funnydivertisement.com.taekw>

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو للطلاب 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>

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



✍️ إجراءات التنفيذ⁽¹⁾

«من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟» وقفة الاستعداد (جوني - سوجي) أحسنتم... أداؤكم جيد..
الآن هيا قلدوني في رفع كل من الذراع اليمنى للأمام في مستوى الكتف، وقبضة الذراع اليسرى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها..... أداؤكم جيد.

• الآن هيا قلدوني في الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°)، في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليسرى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها. مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من الخارج للداخل (مُومتونج-ماي) بالذراع اليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

• الآن هيا قلدوني في الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم مد الذراع اليسرى للأمام في مستوى الكتف، ورفع قبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها..... أحسنتم..... أداؤكم ممتاز.

• الآن هيا قلدوني عند وصول الرجل اليمنى للأمام يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليمنى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها. في نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°). مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من الخارج للداخل (مُومتونج-ماي) بالذراع اليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) 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.



- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الصد من الخارج للداخل «مُومتُونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة).
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة)

✍️ التقديم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الصد من الخارج للداخل «مُومتُونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصد من الخارج للداخل «مُومتُونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، مع التأكيد على النقاط الفنية وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة الصد من الخارج للداخل «مُومتُونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الصد من الخارج للداخل «مُومتُونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من الخارج للداخل «مُومتُونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
- قص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً لكيفية تقليل الوقت المستغرق أمام الشاشات وساعات الخمول البدني.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:


نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للصد من الخارج للداخل (مؤمتونج-ماي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الصد من الخارج للداخل بالذراع اليسرى من التحرك للأمام: رفع كل من الذراع اليمنى للأمام في مستوى الكتف، وقبضة الذراع اليسرى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها.
					الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزواوية (٣٠°).
					في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليسرى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.
					الصد من الخارج للداخل بالذراع اليمنى من التحرك للأمام: الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم مد الذراع اليسرى للأمام في مستوى الكتف، ورفع قبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها.
					عند وصول الرجل اليمنى للأمام يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليمنى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
					في نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليسرى) للخارج بزواوية (٣٠°).



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للصد من الخارج للداخل (مُومتونج-ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

التقدير النهائي	الإجابة				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الصد من الخارج للداخل (مُومتونج-ماي) بالذراع اليسرى ثم اليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					يُشارك بإيجابية وحماس عند تنفيذ الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
					تقدير الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.



• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

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

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يتمكن الطالب من أداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) خارج المدرسة بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)؟
			هل يُشارك الطالب بإيجابية وحماس مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء منذ تعليمه الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)؟
			هل انخفض الوقت الذي يقضيه الطالب أمام الشاشات؟
			هل حدث تغير ملحوظ في سلوك الطالب ليصبح نشطاً بدنياً؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

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



✍️ الخبرة الثانية: الصد من الخارج للداخل «مُومتونج - مائي» من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

✍️ المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جوني-سوجي).
- وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- الصد من أسفل إلى أعلى (مُومتونج-مائي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى).

✍️ الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-مائي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).
المعرفي	يُصِف الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-مائي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).
الانفعالي	يُشارك بإيجابية وحماس في أداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-مائي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).
	يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.
الصحي	يقلل وقت الخمول البدني من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.

✍️ المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

✍️ الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-مائي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي) متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-مائي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي).



✍️ أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

✍️ أهم النقاط التعليمية:

- تحريك الرجل اليسرى/اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام.
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليسرى/اليمنى للأمام:
- ثني ركبة الرجل الأمامية.
- مد ركبة الرجل الخلفية.
- الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى/اليمنى.
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- الحفاظ على المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفان.
- مرجحة الذراع المدافعة من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم
- استدارة ساعد الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد لتستقر قبضة اليد في نهاية الصد عند الخط المنصف للجسم وبارتفاع الكتف.
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل الأمامية للأمام واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٣٠°
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام من أسفل ساعد اليد مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
- المسافة بين مرفق الذراع المدافعة والجسم مسافة قبضة اليد.
- استقرار قبضة الذراع غير المدافعة فوق عظم الحوض مع استدارتها.

✍️ أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليسرى/اليمنى للأمام: ثني ركبة الرجل الأمامية، مد ركبة الرجل الخلفية، أداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى/اليمنى، وسحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض
- مرجحة الذراع المدافعة من خارج الجسم إلى الداخل في مسار مستقيم
- عدم استدارة الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد.



- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.
- عدم استقرار قبضة اليد في نهاية الصد عند الخط المنصف للجسم وارتفاع مستوى الكتف.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٣٠°).
- المسافة بين مرفق الذراع المدافعة والجسم أكبر أو أقل من مسافة قبضة اليد.
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.
- ميل الجذع للأمام.

**** لمشاهدة مقطع فيديو لأداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، يرجى زيارة الرابط التالي:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Qrx5o1M-L6o&t=92s>

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:**

- <https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/202025060620/03//New-Taekwondo-2-revised-74-.pdf>
- Dornemann/Rumpf (2007), Taekwondo Kids – From White Belt to Yellow/Green Belt, Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.learn.taekwondotechniques.farah>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=tes.funnydivertisement.com.taekw>

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو للطلاب 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>

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



✍️ إجراءات التنفيذ^(١)

- «من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟» وقفة الاستعداد (جوني - سوجي) أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن هيا قلدوني في ١- رفع كل من الذراع اليمنى للأمام في مستوى الكتف، وقبضة الذراع اليسرى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها..... أداؤكم جيد.
- الآن هيا قلدوني في ٢- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°)، في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليسرى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها. مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من أسفل إلى أعلى (مُومتُنوج-ماكي) بالذراع اليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن هيا قلدوني في تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها قليلاً وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم مد الذراع اليسرى للأمام في مستوى الكتف، ورفع قبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها..... أحسنتم..... أداؤكم ممتاز.
- الآن هيا قلدوني عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبتها مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية (اليسرى) والحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°)، في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليمنى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الصد من أسفل إلى أعلى (مُومتُنوج-ماكي) بالذراع اليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

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



- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الصد من أسفل إلى أعلى (مُومتونج-ماكي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة)
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدة ويقدم التغذية الراجعة)

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)، مع التأكيد على النقاط الفنية وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).
- قص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً لكيفية تقليل الوقت المستغرق أمام الشاشات وساعات الخمول البدني.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:


نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للصد من الخارج للداخل (مؤمتونج-ماي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					للصد من الخارج للداخل بالذراع اليسرى من التحرك للأمام: رفع كل من الذراع اليمنى للأمام في مستوى الكتف، وقبضة الذراع اليسرى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها.
					تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°).
					في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليسرى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.
					للصد من الخارج للداخل بالذراع اليمنى من التحرك للأمام: تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته قليلاً وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم مد الذراع اليسرى للأمام في مستوى الكتف، ورفع قبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها.
					عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبته مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية (اليسرى) والحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).
					في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليمنى) من الخارج للداخل في شكل شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم مع استدارة الساعد في نهاية الحركة لإزاحة هجوم الزميل خارج الجسم واستقرار قبضتها بمحاذاة الكتف، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للصد من الخارج للداخل (مومتونج-ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

التقدير النهائي	الإجابة				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماي» بالذراع اليسرى ثم اليمنى باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الصد من الخارج للداخل (مومتونج-ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					يشارك بإيجابية وحماس عند تنفيذ الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)
					تقدير الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.



• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الصد من الخارج للداخل (مُومتونج-ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي)

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

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة الصد من الخارج للداخل (مُومتونج-ماي) من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يتمكن الطالب من أداء الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي) خارج المدرسة بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي)؟
			هل يُشارك الطالب بإيجابية وحماس مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء منذ تعليمه الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي)؟
			هل انخفض الخمول البدني لدى الطالب منذ مشاركته في أنشطة الخبرة التعليمية؟
			هل حدث تغير في سلوك الطالب ليصبح نشطاً بدنياً؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة الصد من الخارج للداخل (مؤتمونج-ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

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



الوحدة الثالثة:

المهارات الدفاعية من الحركة
(الصد من أعلى إلى أسفل "أري - ماكبي")



مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	يؤدي الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	يؤدي الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
	يؤدي الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
المعرفي	يتعرف على قواعد البومزا «الغرض من قواعد المنافسة»
	يَصِفُ الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	يَصِفُ الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	يَصِفُ الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
	يَصِفُ الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
الانفعالي	يمثل للتعليمات أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<p>جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).</p> <p>السلوك الانفعالي: الامتثال للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة.</p> <p>السلوك الصحي: اكتساب العادات القوامية السليمة من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.</p> <p>تقييم المجال المعرفي للخبرات التعليمية بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح للصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي».</p>	<p>تم تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، كما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي). • السلوك الانفعالي: الامتثال للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة. • السلوك الصحي: اكتساب العادات القوامية السليمة من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية. • تقييم المجال المعرفي للخبرات التعليمية بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح للصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي». 	<p>يمكن للمعلم استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه والأمري بما يتناسب مع الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.</p>



✍️ قواعد البومزا: «الغرض من قواعد المنافسة»

الغرض من قواعد مسابقة البومزا هي الإدارة العادلة والسلسلة لجميع الأمور المتعلقة بمسابقات البومزا على جميع المستويات التي يدعمها أو ينظمها الاتحاد الدولي للتايكوندو والاتحادات القارية والاتحادات الوطنية التابعة له، مما يضمن

✍️ تطبيق قواعد موحدة:

✍️ الشرح:

الهدف من هذه المادة هو ضمان توحيد جميع مسابقات البومزا في جميع أنحاء العالم. ولا يمكن اعتبار أي منافسة لا تتبع هذه القواعد بمثابة منافسة بومزا.

✍️ مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

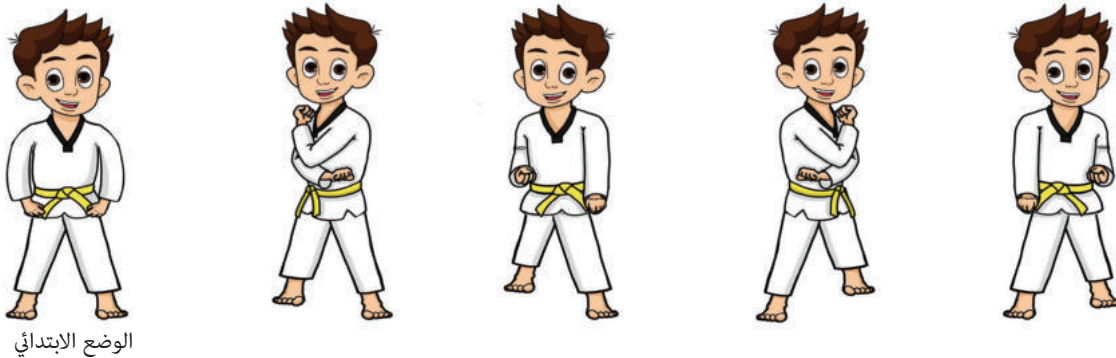
١. أداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
٢. أداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
٣. أداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).
٤. أداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).

✍️ وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

- ١- الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من أسفل إلى أعلى «أري - ماي» من الثبات، ووقفة المشي (آب-سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) بما يلي:
- رفع قبضة الذراع المدافعة (اليسرى) فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع وضع الذراع اليمنى يشكل قُطري أمام الجسم.
- الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).



- في نفس الوقت يتم مد الذراع المدافعة (اليسرى) للأسفل لتصل أمام الرجل المماثلة (اليسرى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليمنى فوق عظم الحوض مع استدارتها.
- الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم رفع قبضة الذراع المدافعة (اليمنى) فوق الكتف المقابل (الأيسر) مع وضع الذراع اليسرى يشكل قُطري أمام الجسم.
- عند وصول الرجل اليمنى للأمام يتم مد الذراع المدافعة (اليمنى) للأسفل لتصل أمام الرجل المماثلة (اليمنى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليسرى فوق عظم الحوض مع استدارتها
- في نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).



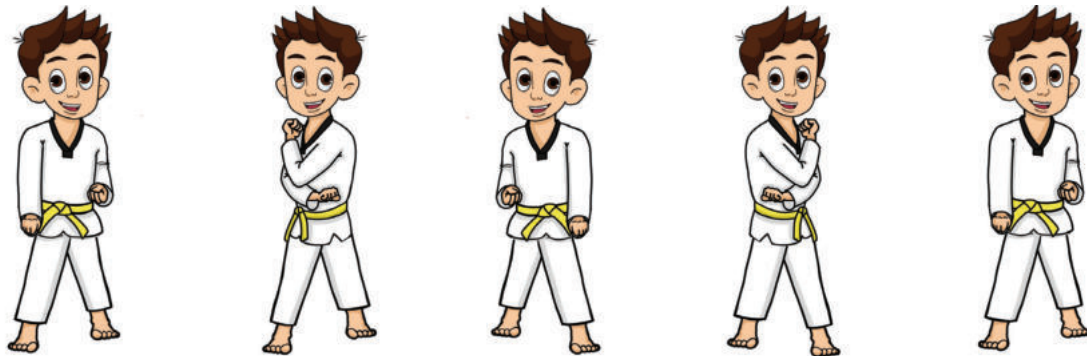
الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)



٢- الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من أسفل إلى أعلى «أري - ماي» من الثبات، ووقفة المشي (آب-سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وضع (أري - ماي - أب - سوجي) بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم رفع قبضة الذراع المدافعة (اليسرى) فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع وضع الذراع اليمنى بشكل قُطري أمام الجسم.
- عند وصول الرجل اليمنى للخلف يتم مد الذراع المدافعة (اليسرى) للأسفل لتصل أمام الرجل المماثلة (اليسرى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليمنى فوق عظم الحوض مع استدارتها في نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليسرى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليمنى) للخارج بزاوية (٣٠°).

- الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليمنى (الثابتة) يتم رفع قبضة الذراع المدافعة (اليسرى) فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع وضع الذراع اليمنى بشكل قُطري أمام الجسم.
- عند وصول الرجل اليسرى للخلف يتم مد الذراع المدافعة (اليمنى) للأسفل لتصل أمام الرجل المماثلة (اليمنى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليسرى فوق عظم الحوض مع استدارتها في نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).



الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)



٣- الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من أسفل إلى أعلى «أري - ماي» من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) بما يلي:

- رفع قبضة الذراع المدافعة (اليسرى) فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع وضع الذراع اليمنى بشكل قُطري أمام الجسم.
- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°).
- في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليسرى) للأسفل لتصل فوق الرجل المماثلة (اليسرى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليمنى فوق عظم الحوض مع استدارتها.
- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها قليلاً وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم مد الذراع اليسرى للأمام في مستوى الكتف، ورفع قبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبتها مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية (اليسرى) والحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).
- في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليمنى) للأسفل لتصل فوق الرجل المماثلة (اليمنى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليسرى فوق عظم الحوض مع استدارتها.



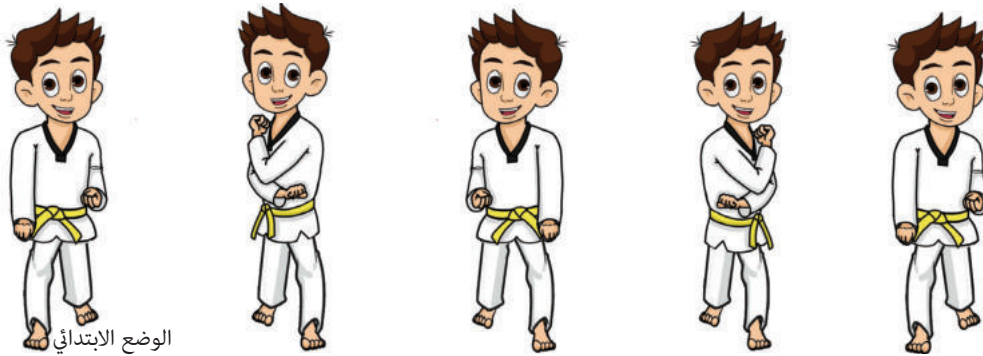
الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي)



٤- الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الصد من أسفل إلى أعلى «أري - ماي» من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وضع (أري - ماي - أب - سوجي) بما يلي:

- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم ثني كلا الركبتان قليلاً مع رفع قبضة الذراع المدافعة (اليسرى) فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع وضع الذراع اليمنى بشكل قُطري أمام الجسم.
- عند وصول الرجل اليمنى للخلف يتم مد ركبته مع المحافظة على انثناء ركبة القدم الأمامية (اليسرى) بحيث يشير مشط القدم للأمام، بينما يستدير مشط قدم الرجل الخلفية (اليمنى) للخارج بزاوية (٣٠°).
- في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليسرى) للأسفل لتصل فوق الرجل المماثلة (اليسرى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليمنى فوق عظم الحوض مع استدارتها.
- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف وعند وصولها بجوار الرجل اليمنى (الثابتة) يتم ثني كلا الركبتان قليلاً مع رفع قبضة الذراع المدافعة (اليمنى) فوق الكتف المقابل (الأيسر) مع وضع الذراع اليسرى بشكل قُطري أمام الجسم.
- عند وصول الرجل اليسرى للخلف يتم مد ركبته مع المحافظة على انثناء ركبة القدم الأمامية (اليمنى) بحيث يشير مشط القدم للأمام، بينما يستدير مشط قدم الرجل الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).
- في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليمنى) للأسفل لتصل فوق الرجل المماثلة (اليمنى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليسرى فوق عظم الحوض مع استدارتها.



الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي)



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة:

الخبرة الأولى: الصد من أعلى إلى أسفل «أري - مكي من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جوني-سوجي).
- وقفة المشي (آب-سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- الصد من أعلى إلى أسفل (أري - مكي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الصد من أعلى إلى أسفل «أري - مكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
المعرفي	يَصِفُ الصد من أعلى إلى أسفل «أري - مكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
الانفعالي	يمثل للتعليمات أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - مكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - مكي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).



✍️ أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الاكتشاف الموجه.

✍️ أهم النقاط التعليمية:

- الخطو بالرجل اليسرى/اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم.
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليسرى/اليمنى للأمام:
- الصد من أعلى إلى أسفل «أري - مكي» بالذراع اليسرى/اليمنى.
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- الحفاظ على المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفان.
- مرجحة الذراع المدافعة من أعلى إلى أسفل في مسار قطري لتستقر قبضة اليد في نهاية الصد أمام الرجل الأمامية.
- استدارة قبضة الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد.
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل الأمامية للأمام واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٣٠°.
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
- استقرار قبضة الذراع غير المدافعة فوق عظم الحوض مع استدارتها.

✍️ أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليسرى/اليمنى للأمام: أداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - مكي» بالذراع اليسرى/اليمنى، وسحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- عدم استدارة الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد.
- عدم استقرار قبضة اليد في نهاية الصد أمام الرجل الأمامية.
- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٣٠°).
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.
- ميل الجذع للأمام.



****مشاهدة مقطع فيديو لأداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، يرجى زيارة الرابط التالي:**

<https://www.youtube.com/watch?v=zT0i05sWyPs>

**** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:**

- <https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/202025060620/03//New-Taekwondo-2-revised-74-.pdf>
- Dornemann/Rumpf (2007), Taekwondo Kids – From White Belt to Yellow/Green Belt, Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.learn.taekwondotechniques.farah>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=tes.funnydivertisement.com.taekw>

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو للطلاب 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>

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



إجراءات التنفيذ

- «من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟» وقفة الاستعداد (جوني - سوجي) أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن هيا قلدوني في رفع قبضة الذراع المدافعة (اليسرى) فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع وضع الذراع اليمنى بشكل قُطري أمام الجسم..... أداؤكم جيد.
- الآن هيا قلدوني في الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°)، وفي نفس الوقت يتم مد الذراع المدافعة (اليسرى) للأسفل لتصل أمام الرجل المماثلة (اليسرى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليمنى فوق عظم الحوض مع استدارتها. مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- (يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء الصد من الخارج للداخل (مُومتونج-ماي) بالذراع اليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن هيا قلدوني في الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم رفع قبضة الذراع المدافعة (اليمنى) فوق الكتف المقابل (الأيسر) مع وضع الذراع اليسرى بشكل قُطري أمام الجسم..... أحسنتم..... أداؤكم ممتاز.
- الآن هيا قلدوني عند وصول الرجل اليمنى للأمام يتم مد الذراع المدافعة (اليمنى) للأسفل لتصل أمام الرجل المماثلة (اليمنى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليسرى فوق عظم الحوض مع استدارتها، وفي نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°)، مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
- (يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء الصد من الخارج للداخل (مُومتونج-ماي) بالذراع اليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).



- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الصد من الخارج للداخل (مُومتُنوج-ماكي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) (يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة)
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدة ويقدم التغذية الراجعة)

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، مع التأكيد على النقاط الفنية وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
- قُص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً لكيفية تقليل الوقت المستغرق أمام الشاشات وساعات الخمول البدني.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:


نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					الصد من أعلى إلى أسفل بالذراع اليسرى من التحرك للأمام: رفع قبضة الذراع المدافعة (اليسرى) فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع وضع الذراع اليمنى بشكل قُطري أمام الجسم.
					الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).
					في نفس الوقت يتم مد الذراع المدافعة (اليسرى) للأسفل لتصل أمام الرجل المماثلة (اليسرى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليمنى فوق عظم الحوض مع استدارتها
					الصد من أعلى إلى أسفل بالذراع اليمنى من التحرك للأمام: الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفان أو مسافة قدم وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم رفع قبضة الذراع المدافعة (اليمنى) فوق الكتف المقابل (اليسرى) مع وضع الذراع اليسرى بشكل قُطري أمام الجسم.
					عند وصول الرجل اليمنى للأمام يتم مد الذراع المدافعة (اليمنى) للأسفل لتصل أمام الرجل المماثلة (اليمنى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليسرى فوق عظم الحوض مع استدارتها
					في نفس الوقت يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام، واستدارة مشط القدم الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°)



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

التقدير النهائي	الإجابة				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الصد من أعلى إلى أسفل (أري-ماي) بالذراع اليمنى ثم اليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي):
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					
اذكر الغرض من قواعد المنافسة لمسابقات البومزا.					
.....					
.....					

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					يمثل للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة.



• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					يطبق العادات القوامية السليمة ويحافظ على القوام الصحيح.

متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يتمكن الطالب من أداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) خارج المدرسة بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)؟
			هل يمثل الطالب للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة منذ تعليمه الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)؟
			هل اكتسب الطالب العادات القوامية السليمة وحافظ على القوام الصحيح؟



• نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).

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



✍️ **الخبرة الثانية: الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب - كوبي)**

✍️ **المتطلبات السابقة للخبرة:**

- وقفة الاستعداد (جوني-سوجي).
- وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى).

✍️ **الأهداف:**

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).
المعرفي	يُصِفُ الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).
الانفعالي	يمثل للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة من خلال المشاركة في أنشط الخبرة التعليمية.

✍️ **المكان:**

الصالة الرياضية بالمدرسة.

✍️ **الأدوات المطلوبة:**

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).



✍ أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

✍ أهم النقاط التعليمية:

- تحريك الرجل اليسرى/اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام.
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليسرى/اليمنى للأمام:
- ثني ركبة الرجل الأمامية.
- مد ركبة الرجل الخلفية.
- الصد من أعلى إلى أسفل «أري - مكي» بالذراع اليسرى/اليمنى.
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- الحفاظ على المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفان.
- مرجحة الذراع المدافعة من أعلى إلى أسفل في مسار قطري لتستقر قبضة اليد في نهاية الصد فوق الرجل الأمامية.
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل الأمامية للأمام واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٣٠°.
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
- استقرار قبضة الذراع غير المدافعة فوق عظم الحوض مع استدارتها.
- المسافة بين قبضة الذراع المدافعة والرجل مسافة قبضة يد.
- استقرار قبضة الذراع غير المدافعة فوق عظم الحوض مع استدارتها.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليسرى/اليمنى للأمام: ثني ركبة الرجل الأمامية، مد ركبة الرجل الخلفية، أداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - مكي» بالذراع اليسرى/اليمنى، وسحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- عدم استدارة الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد.
- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٣٠°).



- عدم استقرار قبضة اليد المدافعة في نهاية الصد فوق الرجل الأمامية.
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.
- ميل الجذع للأمام.

****مشاهدة مقطع فيديو لأداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي)، يرجى زيارة الرابط التالي:**

<https://www.youtube.com/watch?v=zT0i05sWyPs>

****للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي) يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:**

- <https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/202025060620/03//New-Taekwondo-2-revised-74-.pdf>
- Dornemann/Rumpf (2007), Taekwondo Kids – From White Belt to Yellow/Green Belt, Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.learn.taekwondotechniques.farah>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=tes.funnydivertisement.com.taekw>

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو للطلاب 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>

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



إجراءات التنفيذ

- «من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟» وقفة الاستعداد (جوني - سوجي) أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن هيا قلدوني في رفع قبضة الذراع المدافعة (اليسرى) فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع وضع الذراع اليمنى بشكل قُطري أمام الجسم..... أداؤكم جيد.
- الآن هيا قلدوني في تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°)، في نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليسرى) للأسفل لتصل فوق الرجل المماثلة (اليسرى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليمنى فوق عظم الحوض مع استدارتها. مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن هيا قلدوني في تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته قليلاً وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم مد الذراع اليسرى للأمام في مستوى الكتف، ورفع قبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها..... أحسنتم... أداؤكم ممتاز.
- الآن هيا قلدوني عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبته مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية (اليسرى) والحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°)، وفي نفس الوقت يتم مرجحة الذراع المدافعة (اليمنى) للأسفل لتصل فوق الرجل المماثلة (اليمنى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليسرى فوق عظم الحوض مع استدارتها..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- يعطي المُعلم فترة زمنية لأداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) (يستمر المُعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة)
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدة ويقدم التغذية الراجعة)



التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)، مع التأكيد على النقاط الفنية وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).
- قصص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً لكيفية تقليل الوقت المستغرق أمام الشاشات وساعات الخمول البدني.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:






نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) .

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					الصد من أعلى إلى أسفل بالذراع اليسرى من التحرك للأمام: رفع قبضة الذراع المدافعة (اليسرى) فوق الكتف المقابل (الأيمن) مع وضع الذراع اليمنى بشكل قُطري أمام الجسم.
					تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°).
					مرجحة الذراع المدافعة (اليسرى) للأسفل لتصل فوق الرجل المماثلة (اليسرى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليمنى فوق عظم الحوض مع استدارتها.
					الصد من أعلى إلى أسفل بالذراع اليمنى من التحرك للأمام: تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته قليلاً وعند وصولها بجوار الرجل اليسرى (الثابتة) يتم مد الذراع اليسرى للأمام في مستوى الكتف، ورفع قبضة الذراع اليمنى (المدافعة) بجوار الأذن المماثلة وللخارج مع استدارة قبضتها.
					عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبته مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية (اليسرى) والحفاظ على اتجاه مشط قدمها للأمام، واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية (اليسرى) للخارج بزاوية (٣٠°).
					مرجحة الذراع المدافعة (اليمنى) للأسفل لتصل فوق الرجل المماثلة (اليمنى) مع دوران الساعد في نهاية الحركة لإزاحة الهجوم خارج الجسم، مع سحب قبضة الذراع اليسرى فوق عظم الحوض مع استدارتها.



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى ثم اليمنى باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					    

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الامتثال للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.



• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) .

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

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) .

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			هل يتمكن الطالب من أداء الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) خارج المدرسة بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)؟
			هل يمثل الطالب للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة منذ تعليمه الصد من أعلى إلى أسفل «أري - ماي» بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)؟
			هل اكتسب الطالب العادات القوامية السليمة وحافظ على القوام الصحيح؟



• نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) .

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



الوحدة الرابعة:

تطبيقات الأداء في التايكوندو (تعزيز نواتج التعلم)



مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُطبِّقُ المهارات الدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»، ووقفة الطعن الأمامية «آب-كوي» >
	يُطبِّقُ المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»، ووقفة الطعن الأمامية «آب-كوي» (المهارات الهجومية تليها المهارات الدفاعية).
	يُطبِّقُ المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»، ووقفة الطعن الأمامية «آب-كوي» (المهارة الهجومية تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها).
	يُطبِّقُ المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»، ووقفة الطعن الأمامية «آب-كوي» (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف).
المعرفي	يَصِفُ الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الدفاعية السابق تعليمها من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»، ووقفة الطعن الأمامية «آب-كوي».
	يَصِفُ الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»، ووقفة الطعن الأمامية «آب-كوي» (المهارات الهجومية تليها المهارات الدفاعية).
	يَصِفُ الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»، ووقفة الطعن الأمامية «آب-كوي» (المهارة الهجومية تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها).
	يَصِفُ الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»، ووقفة الطعن الأمامية «آب-كوي» (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف).
الانفعالي	يشعر بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة أثناء المشاركة في الوحدة التعليمية.
الصحي	يُقدر أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

أساليب التعليم	أساليب التقييم	الوسائل التعليمية
استخدام الأسلوب الأمري 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 بأتمات الحياة النشطة، كما يلي: • الجانب المهاري: تقييم المهارات الهجومية، والمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جمل حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) • السلوك الانفعالي: الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة. • السلوك الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني. • تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح أسئلة عن الجمل الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية، والمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي).	جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض: • المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) • المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)، ووقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)



مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

- ١- تطبيق المهارات الدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
- ٢- تطبيق المهارات الدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوي).
- ٣- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي "آب-سوجي" (المهارات الهجومية تليها المهارات الدفاعية).
- ٤- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية "آب-كوي" (المهارات الهجومية تليها المهارات الدفاعية).
- ٥- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي "آب-سوجي" (المهارة الهجومية تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها).
- ٦- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية "آب-كوي" (المهارة الهجومية تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها).
- ٧- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف).
- ٨- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي "آب-سوجي" (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف).

وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

- ١- تطبيق المهارات الدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي)



يقوم الطلاب بتطبيق الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) بحيث تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها وذلك كما يلي:

١. تطبيق وقفة الانتباه (موا - سوجي).
 ٢. تطبيق التحية من أعلى (كيونجني).
 ٣. تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).
 ٤. تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
 ٥. تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
 ٦. تطبيق الصد من الخارج للداخل (مومتونج - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
 ٧. تطبيق الصد من الخارج للداخل (مومتونج - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
 ٨. تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
 ٩. تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
 ١٠. تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).
- ٢- تطبيق المهارات الدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي)
- يقوم الطلاب بتطبيق الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (آب-كوبي) باتباع نفس مواصفات الأداء السابقة المستخدمة في وقفة المشي (آب-سوجي).
- ٣- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي "آب-سوجي" (المهارات الهجومية تليها المهارات الدفاعية)



يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية والدفاعية في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) بحيث يتم تطبيق جميع المهارات الهجومية بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف ثم يليها مباشرة تطبيق جميع المهارات الدفاعية بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف وفقا للشروط الفنية الصحيحة، على أن تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها وذلك كما يلي:

١. تطبيق وقفة الانتباه (موا - سوجي).
٢. تطبيق التحية من أعلى (كيونجني).
٣. تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).
٤. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
٥. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
٦. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
٧. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
٨. وضع الذراعين مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام.
٩. تطبيق الركلة الأمامية (أب - تشاجي) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى).
١٠. الدوران بالظهر ٩٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين ووضع القدم اليمنى بجوار اليسرى والوصول لوضع (جونبي - سوجي) في الاتجاه المعاكس.
١١. تطبيق وقفة المشي (آب-سوجي) من التحرك للخلف بالرجل اليمنى مع وضع الذراعين مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام.
١٢. تطبيق الركلة الأمامية (أب - تشاجي) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى).



١٣. الدوران بالظهر ٩٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين ووضع القدم اليمنى بجوار اليسرى والوصول لوضع (جوبي - سوجي) في الاتجاه المعاكس.
١٤. تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
١٥. تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
١٦. تطبيق الصد من الخارج للداخل (مومتونج - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
١٧. تطبيق الصد من الخارج للداخل (مومتونج - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
١٨. تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
١٩. تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد "٤" تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
٢٠. تطبيق وقفة الاستعداد (جوبي - سوجي).

ملحوظة:

يتم تطبيق المهارات الهجومية من التحرك للأمام وللخلف ما عدا الركلة الأمامية (أب - تشاجي) تؤدي من التحرك للأمام فقط.

- ٤- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «آب-كوي» (المهارات الهجومية تليها المهارات الدفاعية) يقوم الطلاب بتطبيق الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الهجومية والدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «آب-كوي» (المهارات الهجومية تليها المهارات الدفاعية) باتباع نفس مواصفات الأداء السابقة المستخدمة في وقفة المشي (آب-سوجي)



ملحوظة:

الخطوة رقم ١٢ يتم تطبيق وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) بدل وقفة المشي (أب - سوجي) كما يلي:
١٢- تطبيق وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف بالرجل اليمنى مع وضع الذراعين مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام.

٥- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي» (المهارة الهجومية تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها)
يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية والدفاعية في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي) بحيث يتم تطبيق مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من التحرك للأمام وللخلف، يليها مباشرة تطبيق مهارة الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) من التحرك للأمام وللخلف، ثم تطبيق مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من التحرك للأمام وللخلف، يليها مباشرة تطبيق مهارة الصد من الخارج للداخل (مومتونج-ماي) من التحرك للأمام وللخلف، وفي النهاية يتم تطبيق مهارة الركلة الأمامية (أب - تشاجي) من التحرك للأمام ذهاباً وإياباً، يليها مباشرة تطبيق مهارة الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) من التحرك للأمام وللخلف، وذلك وفقاً للشروط الفنية الصحيحة، على أن تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها وذلك كما يلي:

- ١- تطبيق وقفة الانتباه (موا - سوجي).
- ٢- تطبيق التحية من أعلى (كيونجني).
- ٣- تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).
- ٤- تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- ٥- تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- ٦- تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).



- ٧- تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- ٨- تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (مُومتُونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- ٩- تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (مُومتُونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- ١٠- تطبيق الصد من الخارج للداخل (مُومتُونج-ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- ١١- تطبيق الصد من الخارج للداخل (مُومتُونج-ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- ١٢- وضع الذراعين مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام.
- ١٣- تطبيق الركلة الأمامية (أب - تشاجي) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى).
- ١٤- الدوران بالظهر ٩٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين ووضع القدم اليمنى بجوار اليسرى والوصول لوضع (جوني - سوجي) في الاتجاه المعاكس.
- ١٥- تطبيق وقفة المشي (آب-سوجي) من التحرك للخلف بالرجل اليمنى مع وضع الذراعين مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام.
- ١٦- تطبيق الركلة الأمامية (أب - تشاجي) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى).
- ١٧- الدوران بالظهر ٩٠ درجة على القدم اليسرى جهة اليمين ووضع القدم اليمنى بجوار اليسرى والوصول لوضع (شيزن-تاي) في الاتجاه المعاكس.
- ١٨- تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).



- ١٩- تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- ٢٠- تطبيق وقفة الاستعداد (جوني - سوجي).

ملحوظة:

يتم تطبيق المهارات الهجومية من التحرك للأمام وللخلف ما عدا الركلة الأمامية (ماي - جيري) تؤدي من التحرك للأمام فقط.

- ٦- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «آب-كوي» (المهارة الهجومية تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها) يقوم الطلاب بتطبيق الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الهجومية والدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «آب-كوي» (المهارة الهجومية تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها) باتباع نفس مواصفات الأداء السابقة المستخدمة في وقفة المشي (آب-سوجي).

ملحوظة:

الخطوة رقم ١٥ يتم تطبيق وقفة الطعن الأمامية (آب - كوبي) بدل وقفة المشي (آب - سوجي) كما يلي:

١٥- تطبيق وقفة الطعن الأمامية (آب - كوبي) من التحرك للخلف بالرجل اليمنى مع وضع الذراعين مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام.

- ٧- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي» (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف) يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية والدفاعية في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي» بحيث يتم تطبيق مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من التحرك للأمام، يليها مباشرة تطبيق مهارة الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) من التحرك للخلف، ثم تطبيق مهارة اللكمة



الأمامية المستقيمة (مُومتُونج - جيروجي) من التحرك للأمام، يليها مباشرة تطبيق مهارة الصد من الخارج للداخل (مُومتُونج - ماي) من التحرك للخلف، وفي النهاية يتم تطبيق مهارة الركلة الأمامية (أب - تشاجي) من التحرك للأمام، يليها مباشرة تطبيق مهارة الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) من التحرك للخلف، وذلك وفقاً للشروط الفنية الصحيحة، على أن تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها وذلك كما يلي:

١. تطبيق وقفة الانتباه (موا - سوجي).
 ٢. تطبيق التحية من أعلى (كيونجني).
 ٣. تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).
 ٤. تطبيق وضع (جيدان-براي زنكتسو-داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.
 ٥. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
 ٦. تطبيق الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
 ٧. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (مُومتُونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
 ٨. تطبيق الصد من الخارج للداخل (مُومتُونج - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
 ٩. تطبيق الركلة الأمامية (أب - تشاجي) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى).
 ١٠. تطبيق الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
 ١١. تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).
- ٨- تطبيق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «آب-كوبي» (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف)

يقوم الطلاب بتطبيق الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الهجومية والدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «آب-كوبي» (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف) باتباع نفس مواصفات الأداء السابقة المستخدمة في وقفة المشي (آب-سوجي)



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة:

الخبرة الأولى: الجملة الحركية الاستعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب - سوجي»

المتطلبات السابقة للخبرة:

• جميع الخبرات التعليمية السابق تعلمها.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُطبق المهارات الدفاعية السابق تعلمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»
المعرفي	يُصِفُ الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الدفاعية السابق تعلمها من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»
الانفعالي	يشعر بالحماس والإثارة أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية.
الصحي	يهتم بدور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني.

المكان:

• الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط التايكوندو، أو ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ الجملة الحركية الاستعراضية عليها.
- بدلة التايكوندو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) للجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي».

أساليب التعليم المقترحة:

• الأسلوب الأمري.

أهم النقاط التعليمية:

- يبدأ الطالب أداء الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي» بالتحية (كيونجني) يليها مباشرة وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية



- يبدأ الطالب الجملة الحركية بأداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - مَكي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى يليها مباشرة أداء الصد من الخارج للداخل (مُومتُونج - مَكي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى، وينهى الطالب الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية بأداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري - مَكي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى
- يجب مراعاة المواصفات الفنية الصحيحة السابق تعليمها للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»

التقدير النهائي	تكرارات المتابعة (الذراع/الرجل اليسرى)				تكرارات المتابعة (الذراع/الرجل اليمنى)				عناصر الجملة الحركية الاستعراضية
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					-	-	-	-	وقفة الانتباه (موا - سوجي)
					-	-	-	-	التحية من أعلى (كيونجني)
					-	-	-	-	وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).
									الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) من التحرك للأمام
									الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماي) من التحرك للخلف
									الصد من الخارج للداخل (مومتونج - ماي) من التحرك للأمام
									الصد من الخارج للداخل (مومتونج - ماي) من التحرك للخلف
									الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) من التحرك للأمام
									الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) من التحرك للخلف
					-	-	-	-	وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن السؤال التالي: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف اثنتين من مكونات الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي».

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تقدير دور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي «آب-سوجي»

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



✍️ **الخبرة الثانية: الجملة الحركية الاستعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «أب - كوي»**

✍️ **المتطلبات السابقة للخبرة:**

• جميع الخبرات التعليمية السابق تعليمها.

✍️ **الأهداف:**

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

المجال	الهدف
المهاري	يُطبّق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «أب-كوي» (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف)
المعرفي	يَصِفُ الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «أب-كوي» (المهارة الهجومية من التحرك للأمام تليها المهارة الدفاعية المناسبة لها من التحرك للخلف).
الانفعالي	يشعر بالحماس والإثارة أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية.
الصحي	يهتم بدور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني.

✍️ **المكان:**

الصالة الرياضية بالمدرسة.

✍️ **الأدوات المطلوبة:**

- بساط التايكوندو، أو ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ الجملة الحركية الاستعراضية عليها.
- بدلة التايكوندو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) للجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «أب-كوي»

✍️ **أساليب التعليم المقترحة:**

• الأسلوب الأمريّ.



أهم النقاط التعليمية:

- يبدأ الطالب أداء الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية والدفاعية من التحرك للأمام وللخلف في الخبرة التعليمية بأداء التحية (كيونجني) يليها مباشرة وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية.
- يبدأ الطالب الجملة الحركية الاستعراضية بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) من التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى يليها مباشرة أداء الصد من أسفل إلى أعلى (أولجُل - ماكي) من التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى.
- يقوم الطالب بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى يليها مباشرة أداء الصد من الخارج للداخل (مومتونج-ماكي) من التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى.
- ينهى الطالب الجملة الحركية الاستعراضية بأداء الركلة الأمامية (أب - تشاجي) من التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى يليها مباشرة أداء الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماكي) من التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى.
- يتم أداء المهارة الهجومية لعدد (٤) تكرارات متتالية من التحرك للأمام (مرتين بالذراع/الرجل اليمنى - مرتين بالذراع/الرجل اليسرى) يليها مباشرة أداء المهارة الدفاعية المناسبة لها لعدد (٤) تكرارات متتالية من التحرك للخلف (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين بالذراع اليسرى).
- يجب مراعاة المواصفات الفنية الصحيحة السابق تعليمها للمهارات الدفاعية من الحركة.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية والدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «آب-كوبي»

التقدير النهائي	تكرارات المتابعة (الذراع/الرجل اليسرى)				تكرارات المتابعة (الذراع/الرجل اليمنى)				عناصر الجملة الحركية الاستعراضية
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					-	-	-	-	وقفة الانتباه (موا - سوجي).
					-	-	-	-	التحية من أعلى (كيونجي).
					-	-	-	-	وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).
									اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من التحرك للأمام.
									الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماي) من التحرك للخلف.
									اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من التحرك للأمام.
									الصد من الخارج للداخل (مومتونج - ماي) من التحرك للخلف.
									الركلة الأمامية (آب - تشاجي) من التحرك للأمام.
									الصد من أعلى إلى أسفل (أري - ماي) من التحرك للخلف.
					-	-	-	-	وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية والدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «آب-كوبي»

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن السؤال التالي: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف اثنتين من مكونات الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية والدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «آب-كوبي»؟

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية والدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «آب-كوبي»

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية.

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية والدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «آب-كوبي»

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تقدير دور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني.



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية والدفاعية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية «آب-كوبي»

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



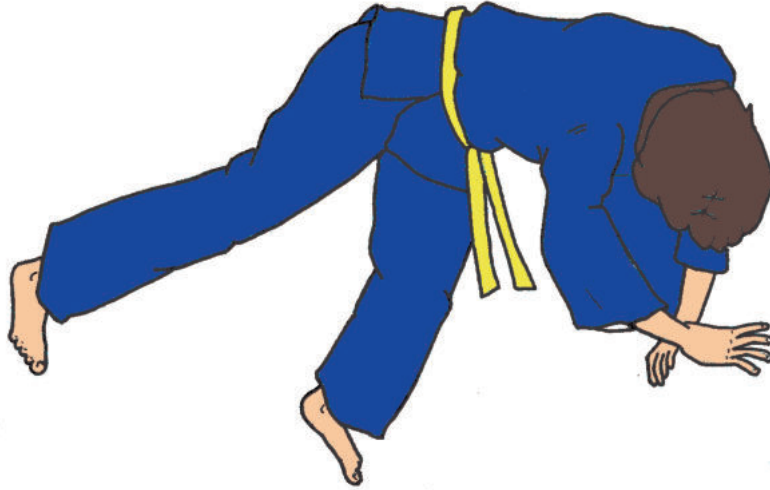
الفصل الرابع

الوحدات التعليمية لرياضة الجوجيتسو



الوحدة الأولى:

الشقبة الأمامية في الجوجيتسو (FORWARD ROLL)



مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنْفذ الشقلبة الأمامية من وضع الجثو بطريقة صحيحة.
	يُنْفذ الشقلبة الأمامية من وضع الوقوف بطريقة صحيحة.
المعرفي	يَصِفُ طريقة تنفيذ الشقلبة الأمامية من وضع الجثو في الجوجيتسو.
	يَصِفُ طريقة تنفيذ الشقلبة الأمامية من وضع الوقوف في الجوجيتسو.
	يذكر أهم الأخطاء الشائعة عند الشقلبة الأمامية في الجوجيتسو.
الانفعالي	يشعر بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يُقدر أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<p>جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء لمهارة الشقلبة الأمامية في الجوجيتسو</p> <p>عرض الصور والوسائل التعليمية التي توضح الخطوات التعليمية لمهارة الشقلبة الأمامية في الجوجيتسو.</p>	<p>تم تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، كما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: أداء مهارة الشقلبة الأمامية في الجوجيتسو بطريقة فنية صحيحة. • الجانب الانفعالي: الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة. • الجانب الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني من خلال المشاركة في أنشطة الوحدة. <p>كما تم تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح بعض الأسئلة حول مواصفات الأداء الفني للشقلبة الأمامية من الجثو ومن الوقوف في الجوجيتسو.</p>	<p>يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة</p>

مواصفات الأداء المطلوبة:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- تعليم الشقلبة الأمامية (FORWARD ROLL) من الجثو.
- تعليم الشقلبة الأمامية (FORWARD ROLL) من الوقوف.



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى:

الخبرة الأولى: الشقبة الأمامية من الجثو

المتطلبات السابقة للخبرة:

• أداء الشقبة الخلفية (Backward Fall) في الجوجيتسو.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يرتدي الزي الرسمي لرياضة الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يصف الأداء الفني الصحيح لأداء الشقبة الأمامية (FORWARD ROLL) من وضع الجثو.
	يذكر بعض الأخطاء الشائعة عند تنفيذ الشقبة الأمامية (FORWARD ROLL) من وضع الجثو في الجوجيتسو.
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الخبرة التعليمية.
الصحي	يقدر أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

• الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

• بساط الدفاع عن النفس.

• بدلة الجوجيتسو.

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

الشقبة الأمامية (FORWARD ROLL) من وضع الجثو في الجوجيتسو.

• رسوم وصور لطريقة أداء الشقبة الأمامية (FORWARD ROLL) من وضع الجثو في الجوجيتسو.

أساليب التعليم المقترحة:

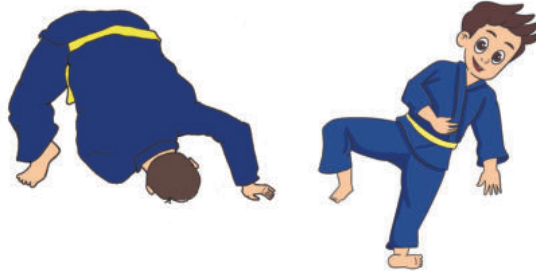
• الأسلوب الواجب الحركي.

• الاكتشاف الموجه.



مواصفات الأداء المطلوبة:

- الجلوس على الركبتان، والذراعان بجانب الجسم، مع رفع المشطين للأعلى.
- وضع القدم اليمنى للأمام بحيث توضع القدم بأكملها على البساط، مع وضع اليد اليسرى كاملة على البساط بحيث يكون مشط اليد اليسرى بمحاذاة القدم اليمنى.
- رفع الذراع اليمنى للأعلى، ثم الدفع بالقدم اليسرى من مشط القدم للأمام، مع توجيه النظر للقدم اليسرى.
- الدرجة على الجانب الأيمن، مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥-٤٥°) والسقوط على الجانب الأيسر.
- مسك الحزام باليد اليمنى مع النزول بالرجلين معا بحيث تكون القدم الداخلية (اليسرى) مثنية، والخارجية اليمنى ممدودة.



أهم النقاط التعليمية:

- وضع الجثو يكون عن طريق الجلوس على الركبتين، والذراعان بجانب الجسم، والمشطان على كامل امتدادهم.
- الدفع بمشط القدم الخلفية للأمام يساعد الطالب على النزول لأبعد مسافة ممكنة.
- توجيه النظر إلى مشط القدم الخلفية يسهل على الطالب أداء الشقيلة الأمامية بشكل صحيح.
- مشط اليد الأمامية بمحاذاة مشط القدم الأمامية.
- الكتفان على خط واحد.
- سحب الذقن على الصدر.

أهم الأخطاء الشائعة:

- الجلوس على الركبتان، والمشطان للخارج.
- عدم مراعاة المسافة المناسبة بين اليد، والقدم الأمامية.



- الدحرجة على الرأس وليس على إحدى الكتفان.
- اللف على أحد الجانبين وليس الدحرجة للأمام.
- ملازمة الكتفان للبساط وليس كتف واحد.
- ارتطام الرأس بالبساط.
- فتح الزاوية عند ضرب البساط بإحدى الذراعين.
- النزول بالقدمين مفرودتين.

****مشاهدة مقطع فيديو لأداء الشقبة الأمامية من الجثو في الجوجيتسو، يرجى زيارة الرابط التالي:**

https://www.youtube.com/watch?v=_LdYe0EmVIE

****للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الشقبة الأمامية من الجثو في الجوجيتسو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:**

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

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.jiujitsuwaza>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev565044.app532037>

**** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو للطلاب من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:**

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

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

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



✍️ إجراءات التنفيذ^(١)

يطلب المعلم من الطلاب وقوف كل منهم مساحة مناسبة لا تقل عن مترين تقريباً (مسافة مرتبة واحدة). وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو (أداء السقطة الخلفية في الجوجيتسو) وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية بطريقة صحيحة، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الفني للسقطة الخلفية في الجوجيتسو، ويطلب منهم أداء السقطة الخلفية في الجوجيتسو بطريقة صحيحة أيضاً، وقد يلفت نظرهم إلى مراعاة انطباق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم للتحية.

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

- من يستطيع أداء وضع الجثو بطريقة صحيحة كما تعلمناه في الوحدة السابقة؟ أنت نعم أحسنت.
- (يطلب المعلم من الطلاب تنفيذ وضع الجثو)
- هيا بنا نحاول جميعاً تنفيذ وضع الجثو نعم أحسنتم جيد.
- أنت نعم الجلوس على الركبتان جيد.

(يقوم المعلم بتعليم الطلاب الشقلبة الأمامية من وضع الجثو بالطريقة الجزئية، وذلك من خلال تقسيم المهارة إلى أربع خطوات، وفي كل عدة يشرح المعلم طريقة التنفيذ، ثم يعطي الأمر للطلاب في التنفيذ كما يلي:

- **الخطوة (١):** من وضع الجثو (الركبتان على البساط) والذراعان جانباً نقوم بأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام، مع وضع اليد اليسرى على البساط بحيث تكون بمحاذاة مشط القدم اليمنى استعد (١) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم جيد
- **الخطوة (٢):** نقوم برفع الذراع اليمنى للأعلى للاستعداد للدخول في الشقلبة وممسك حزام البدلة استعد (٢) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم جيد.
- **الخطوة (٣):** نقوم بالدفع بمشط القدم اليسرى للأمام، والنظر إلى مشط القدم اليسرى أثناء الأداء استعد (٣) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم جيد
- **الخطوة (٤):** نقوم بالدوران على الجانب الأيمن مع ملاقاته البساط بالضرب بقوة بالذراع اليسرى، والنزول بالقدمين معاً إحداها ممدودة (اليسرى) والأخرى مثنية (اليمنى) حيث يصنعان معاً زاوية قائمة (٩٠ درجة)، مسك الحزام بالذراع

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



اليمنى وسحب الذقن إلى.....استعد.....(٤) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه)أحسنتم.....جيد
ثم يقوم المعلم بتطبيق المهارة في عدتين فقط (التقدم بالخبرة)، ثم يختار المعلم أحد الطلاب المتميزين لتنفيذ المهارة
أمام باقي زملائه (نموذج من الطلاب)، وذلك لإثارة روح التنافس بين الطلاب.
يعطي المعلم الأمر للطلاب بتكرار تنفيذ المهارة لعدد ١٠ تكرارات بتوقيت المعلم للوصول إلى درجة الإتقان.
(في نهاية الدرس يختار المعلم أفضل ٥ طلاب يؤدون المهارة بطريقة صحيحة، ثم يقوم باقي الطلاب بالتصفيق لهم)
التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب أداء الشقبة الأمامية اليمنى واليسرى من الجثو بشكل سريع.
- اطلب من الطلاب أداء الشقبة الأمامية اليمنى واليسرى من الجثو في اتجاهات مختلفة.
- اطلب من الطلاب أداء الشقبة الأمامية اليمنى واليسرى من الجثو وهم مغمضو العينين.
- اطلب من الطلاب عمل دحرجة أمامية والنزول على البساط مرة على الجانب الأيمن ومرة أخرى على الجانب الأيسر
ثم الوقوف. يكرر التمرين السابق (١٠ مرات).

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة للشقبة الأمامية اليمنى واليسرى من الجثو، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الشقبة الأمامية اليمنى واليسرى من الجثو، مع التأكيد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق الشقبة الأمامية اليمنى واليسرى.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً مع الطلاب حول دور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني.

ملحوظة:

عند أداء الشقبة الأمامية اليسرى يقوم الطالب بتنفيذ مواصفات الأداء الفني على الجانب الآخر.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للشقبة الأمامية من الجثو في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الجلوس على الركبتين، والذراعان بجانب الجسم، مع رفع المشطين للأعلى.
					وضع القدم اليمنى للأمام بحيث توضع القدم بأكملها على البساط، مع وضع اليد اليسرى كاملة على البساط بحيث يكون مشط اليد اليسرى ممحاذاة القدم اليمنى.
					رفع الذراع اليمنى للأعلى، ثم الدفع بالقدم اليسرى من مشط القدم للأمام، مع توجيه النظر للقدم اليسرى.
					الدحرجة على الجانب الأيمن، مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥-٤٥°) والسقوط على الجانب الأيسر.
					مسك الحزام باليد اليمنى مع النزول بالرجلين معا بحيث تكون القدم الداخلية (اليسرى) مثنية، والخارجية اليمنى ممدودة.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة الشقبة الأمامية من الجثو في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية:
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف الأداء الفني للشقبة الأمامية في الجوجيتسو من وضع الجثو.
					اذكر الأخطاء الشائعة عند تعلم الشقبة الأمامية في الجوجيتسو من وضع الجثو.



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء الشقبة الأمامية من الجثو في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الشعور بالحماس أثناء تنفيذ الشقبة الأمامية اليمنى - اليسرى في الجوجيتسو

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء الشقبة الأمامية من الجثو في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تقدير أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بخبرة تعليم الشقبة الأمامية من الجثو في الجوجيتسو

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			هل يمكن للطالب أداء الشقبة الأمامية من الجثو في الجوجيتسو إذا توفرت ظروف الأداء الآمن؟
			هل يمكن للطالب ذكر المراحل الفنية الرئيسية لمهارة الشقبة الأمامية في الجوجيتسو إذا طُلب منه ذلك؟
			هل اتسم سلوك الطالب بالحماس منذ بدء تعلم مهارة الشقبة الأمامية في الجوجيتسو؟
			هل يهتم الطالب بنوع التغذية الصحية ويربطها بالنمو البدني السليم لجسمه؟



نموذج (هـ) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لمهارة الشقبة الأمامية من الجثو في الجوجيتسو

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



✍️ الخبرة الثانية: الشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو

✍️ المتطلبات السابقة للخبرة:

- أداء الشقبة الأمامية من الجثو.

✍️ الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الشقبة الأمامية اليمنى- اليسرى من الوقوف في الجوجيتسو بالطريقة الصحيحة.
المعرفي	يُصِفُ الأداء الفني الصحيح للشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو.
	يذكر أهم الأخطاء الشائعة عند تنفيذ الشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو.
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الخبرة التعليمية.
الصحي	يُقدر أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني أثناء المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

✍️ المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

✍️ الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجوجيتسو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لأداء الشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو.
- رسوم وصور لطريقة أداء الشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو.

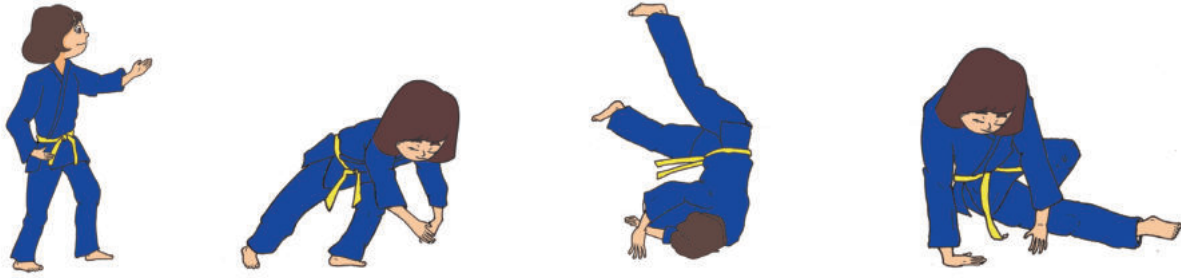
✍️ أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ.
- الاكتشاف الموجه.



مواصفات الأداء المطلوبة:

- الخطو للأمام من الوقوف بالقدم اليمنى.
- ثني الركبتان قليلاً، مع ميل الجذع للأمام.
- وضع اليدين على البساط بحيث تشير اليد اليسرى للأمام، ووضع اليد اليمنى بشكل قطري على البساط.
- الدفع بمشط القدم اليسرى (الخلفية) للأمام، مع توجيه النظر على مشط القدم اليسرى (الخلفية) أثناء الأداء.
- الشقلبة على الجانب الأيمن، والسقوط على البساط مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥ درجة) والسقوط على الجانب الأيسر، وممسك الحزام باليد اليمنى.
- السقوط بالرجلين على البساط بحيث تكون القدم الداخلية (اليمنى) ممدودة، والخارجية اليسرى مثنية.



أهم النقاط التعليمية:

- الخطو بالقدم اليمنى للأمام مع الحفاظ على توازن الجسم (القدمان باتساع الحوض).
- مشط اليد الأمامية بمحاذاة مشط القدم الأمامية.
- ثني الركبتان قليلاً أثناء الأداء.
- النظر إلى مشط القدم الخلفية قبل أداء الشقلبة الأمامية.
- الدفع بمشط القدم الخلفية يساعد الطالب على الحصول على أبعد مسافة ممكنة عند تنفيذ الشقلبة الأمامية.
- الشقلبة الأمامية تبدأ بالسند بإحدى اليدين، ثم العضد، ثم الدحرجة على أحد الكتفان والنزول على البساط.
- سحب الذقن إلى الصدر، الكتفان على خط واحد رأسياً.



أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم ثني الركبتان قبل أداء الشقبة الأمامية.
- عدم النظر لمشط القدم الخلفية أثناء أداء الشقبة الأمامية.
- عدم مسك الحزام باليد.
- النزول بالقدمين مفرودتين.
- لمس الكتفان للبساط وليس أحدهما.
- فتح الزاوية عند ضرب البساط بإحدى الذراعين.
- وضع الصدر على الكتف بعد أداء الشقبة الأمامية.
- الخوف عند أداء الشقبة الأمامية.

** لمشاهدة مقطع فيديو لأداء الشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو ، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=MJYYgqxkl5Q>

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الشقبة الأمامية من الجثو في الجوجيتسو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

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

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.jiujitsuwaza>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev565044.app532037>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو للطلاب من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

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

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



✍️ إجراءات التنفيذ^(١)

يطلب المعلم من الطلاب وقوف كل منهم مساحة مناسبة لا تقل عن مترين تقريباً (مسافة مرتبة واحدة). وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو (أداء الشقبة الأمامية من الجثو) وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية بطريقة صحيحة، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الفني للشقبة الأمامية من الجثو في الجوجيتسو، ويطلب منهم تطبيق الشقبة الأمامية من الجثو بطريقة صحيحة أيضاً، وقد يلفت نظرهم إلى مراعاة انطباق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم للتحية.

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

- من يستطيع تنفيذ الشقبة الأمامية من الجثو بطريقة صحيحة كما تعلمناه في الوحدة السابقة؟ أنت نعم أحسنت.
- ثم يطلب المعلم من الطلاب أداء الشقبة الأمامية اليمنى من الجثو مرة، واليسرى مرة أخرى، ثم يقدم لهم الثناء بعبارات تشجيعية تساعد في خلق جو من المرح والتعاون بين الطلاب (أداؤكم رائع أحسنتم).
- هيا نحاول جميعاً تنفيذ الشقبة الأمامية من الوقوف. (يقوم المعلم بتعليم الطلاب الشقبة الأمامية من وضع الوقوف بالطريقة الكلية الجزئية، وذلك من خلال أداء نموذج للمهارة على نفسه، ثم يجزئ المهارة إلى أربع خطوات، وفي كل خطوة يشرح المعلم طريقة التنفيذ، ثم يعطي الأمر للطلاب في التنفيذ كما يلي:
- **الخطوة (١):** من وضع الوقوف نقوم بأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام، مع ثني الركبتان قليلاً، وميل الجذع للأمام، ثم نقوم بوضع اليدين معاً على البساط اليسرى المشط القدم الأمامية (اليمنى) استعد (١) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم جيد
- **الخطوة (٢):** نقوم بوضع اليد اليمنى على البساط بشكل قطري وتوجيه النظر على مشط القدم الخلفية (اليسرى) استعد (٢) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم جيد
- **الخطوة (٣):** نقوم بالدفع بمشط القدم اليسرى للأمام، والشقبة على الجانب الأيمن (الشقبة تكون على الكتف الأيمن) مع ضرب البساط بقوة بالذراع الأيسر (بزاوية ٣٥ درجة) استعد (٣) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه) أحسنتم جيد.

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



• **الخطوة (٤):** نقوم بالنزول بالقدمين معا إحداهما ممدودة (اليسرى) والأخرى مثنية (اليمنى) حيث يصنعان معا زاوية قائمة (٩٠ درجة)، ثم نقوم بمسك الحزام بالذراع اليمنى وسحب الذقن إلى الصدر.....استعد.....(٤) (يقوم المعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه)أحسنتم.....جيد.

ثم يقوم المعلم بتطبيق المهارة في عدتين فقط (التقدم بالخبرة)، ثم يختار المعلم أحد الطلاب المتميزين لتنفيذ المهارة أمام باقي زملائه (نموذج من الطلاب)، وذلك لإثارة روح التنافس بين الطلاب. يعطي المعلم الأمر للطلاب بتكرار تنفيذ المهارة لعدد ١٠ خطوات بتوقيت المعلم للوصول إلى درجة الإتقان. (وفي نهاية الدرس يختار المعلم أفضل ٥ طلاب يؤدون المهارة بطريقة صحيحة، ثم يقوم باقي الطلاب بالتصفيق لهم)

التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب أداء الشقبة الأمامية اليمنى واليسرى من الوقوف بشكل سريع.
- اطلب من الطلاب أداء الشقبة الأمامية اليمنى واليسرى من الوقوف في اتجاهات مختلفة.
- اطلب من الطلاب أداء الشقبة الأمامية اليمنى واليسرى بالوثب من فوق الزميل.
- اطلب من الطلاب أداء الشقبة الأمامية اليمنى واليسرى من الوقوف في أربع خطوات ثم في عدتين فقط.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح المطلوبة للشقبة الأمامية اليمنى واليسرى من الوقوف، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الشقبة الأمامية اليمنى واليسرى من الوقوف، مع التأكيد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق الشقبة الأمامية اليمنى واليسرى من الوقوف.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً مع الطلاب حول دور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني.

ملحوظة:

عند أداء الشقبة الأمامية اليسرى من وضع الوقوف يقوم الطالب بتنفيذ نفس مواصفات الأداء الفني على الجانب



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للشقبة الأمامية في الجوجيتسو من الوقوف

التقدير النهائي	المتابعة				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					من الوقوف أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام.
					ثني الركبتان قليلاً، مع ميل الجذع للأمام.
					وضع اليدين على البساط بحيث تشير اليد اليسرى للأمام، وضع اليد اليمنى بشكل قطري على البساط.
					الدفع بمشط القدم اليسرى (الخلفية) للأمام، مع توجيه النظر إلى مشط القدم اليسرى (الخلفية) أثناء الأداء.
					الشقبة على الجانب الأيمن، والسقوط على البساط مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥ درجة) والسقوط على الجانب الأيسر، ومسك الحزام باليد اليمنى.
					السقوط بالرجلين على البساط بحيث تكون القدم الداخلية (اليمنى) ممدودة، والخارجية اليسرى مثنية.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة الشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف الأداء الفني للشقبة الأمامية في الجوجيتسو من وضع الوقوف.
					اذكر أهم الأخطاء الشائعة عند تعلم الشقبة الأمامية في الجوجيتسو من وضع الوقوف.

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء الشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					المشاركة بإيجابية في أداء الشقبة الأمامية من الوقوف خلال الخبرة التعليمية.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء الشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو

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

• متابعة أولياء الأمور:

الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بخبرة تعليم الشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			هل يمكن للطالب أداء الشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو بطريقة صحيحة إذا توفرت الشروط المناسبة؟
			هل يمكن للطالب ذكر المراحل الفنية للشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو إذا طلب منه ذلك؟
			هل يُشارك الطالب بإيجابية في المهام المنوطة به منذ تعلم الشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو؟
			هل ازدادت معدلات النشاط البدني لدى الطالب بعد المشاركة في أنشطة تعليم الشقبة الأمامية من الوقوف؟



نموذج (هـ) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لمهارة الشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو

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



الوحدة الثانية:

الأوضاع الأساسية في الجوجيتسو (وضع الحماية التامة)



مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ وضع الحماية المغلق في الجُوجيتسو بطريقة صحيحة.
	يُنفذ وضع الحماية المفتوح في الجُوجيتسو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يَصِفُ طريقة تنفيذ وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو.
	يَصِفُ طريقة تنفيذ وضع الحماية المفتوح في الجُوجيتسو بطريقة صحيحة.
الانفعالي	يشارك بحماس في تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة خلال المشاركة في أنشطة الوحدة التعليمية.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<p>جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض طريقة أداء وضع الحماية المفتوح في الجوّجيتسو بطريقة صحيحة.</p> <p>عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض وضع الحماية المغلق في الجوّجيتسو.</p>	<p>تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، كما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: تنفيذ وضع الحماية المفتوح في الجوّجيتسو بطريقة صحيحة • أداء وضع الحماية المغلق في الجوّجيتسو. • الجانب الانفعالي: المشاركة بحماس أثناء تنفيذ الأوضاع الأساسية في الجوّجيتسو. • الجانب الصحي: ممارسة أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال أنشطة الوحدة. <p>كما تم تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول مكونات الأوضاع الأساسية في الجوّجيتسو في الجوّجيتسو.</p>	<p>استخدام الأسلوب الأمري بما يتناسب مع الخبرات التعليمية في هذه الوحدة</p>



مواصفات الأداء المطلوبة:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- تعليم وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) في الجوجيتسو.
- تعليم وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو.

غالباً ما يكون وضع الحماية هو مركز الاهتمام في تعليم الجوجيتسو، وعلى الرغم من ذلك فإنه آخر الأوضاع التي يتم إتقانها. بحيث يُنظر إليه على نطاق واسع على أنه وضع الأكثر حماية للشخص الموجود في الأسفل (الموضح بالشكل التالي) لأنه يحد من حركة المنافس، كما أنه يقلل بشكل كبير من أي ميزة في القوة التي يمتلكها المنافس. ففي هذا الوضع، يمكن للمُنفذ (الموجود في الوضع السفلي) القيام بمجموعة متنوعة من حركات المناورة والكنس، وهو في حماية عند تنفيذها من هذا الوضع.



وصف الهجوم في وضع الحماية التامة (FULL GUARD):

١. تحرك!... كثير من الناس يصلون إلى وضع الحماية التامة فقط حتى يصبحوا بدون حركة. حيث يستلقي المنفذ منتظراً خطأ المنافس. وحتى يمكن للمهاجم تنفيذ الحركات الفنية أو النهوض، ينبغي محاولة الهجوم باستمرار بطرق مختلفة وغير متوقعة. تماماً مثل حالة التخلص من جسم ثقيل يتعين عليك أحياناً تحريكه ذهاباً وإياباً عدة مرات قبل أن يكون لديك القدرة على إسقاطه.
٢. غير الزاوية... أسهل طريق يمكن للمدافع أن يفتحه ويمر من خلاله هي أن يتم توجيه جسمك في خط مستقيم. إذا بدأت بتدوير وضع جسمك بحيث تكون في زاوية مع المنافس، فإنك تمنع الكثير من تحكمه وقوته. ومن المؤثر أيضاً أن تكون في زاوية تساعدك إذا قررت الدفع/ السحب بساقيك. أكثر المهاجمين نجاحاً هم الذين يتحركون باستمرار ويغيرون زوايا الهجوم.



٣. اقبض بإحكام... إذا تمكنت من الإمساك بالمنافس في مكان ما، يمكنك في التحكم في تحركاته. إذا كانوا يريدون السيطرة وعدم التحكم، فعليهم التركيز على التخلص من قبضتك القوية. إذا كانوا يركزون على قبضتك فإنهم لا يركزون على بقية أجزاء جسمهم. يمنحك هذا فرصة للهجوم والمناورة. أكثر المسكات (القبضات) شيوعاً هي:
- أ - الوصول عبر الجسم والإمساك بطية صدر الجاكييت من الجانب الآخر.
- ب - الإمساك بطية صدر الجاكييت من نفس الجانب من الجسم.
٤. اكسر الوضع... لن يتمكن المدافع من تجاوز وضع الحماية التامة بسهولة إذا كان كتفاه أمام الفخزين. وإذا كان بإمكانك التحكم في المسافة بينكما، فإنك تتحكم في مسار المباراة.



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

الخبرة الأولى: وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو

المتطلبات السابقة للخبرة:

• الشقبة الأمامية من الوقوف (FORWARD ROLL) في الجوجيتسو.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يُصِف طريقة تنفيذ وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
الانفعالي	يشارك بحماس في تنفيذ وضع في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

صالة الدفاع عن النفس بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجوجيتسو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع فيديو توضح طريقة أداء وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) في الجوجيتسو بطريقة صحيحة..
- رسوم وصور لأداء وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.

أساليب التعليم المقترحة:

• الأسلوب الأمري.



وضع الأساسي (DRAUG)

هو وضع سيطرة دفاعية أمامية باستخدام كلتا الرجلين عن طريق التفاف الأرجل حول خصم اللاعب المنافس، بحيث يكون المدافع مستلقٍ على الظهر ومتحكم بالخصم باستخدام الرجلين، بحيث يتمكن اللاعب بالدفاع عن نفسه من هجوم الخصم عن طريق تثبيته بهذه الوضعية، وعدم تنفيذ أي من المهارات الهجومية ضده، وهناك عدة أشكال للمهارات الدفاعية أو أوضاع الدفاع منها ما يلي:

وضع الحماية المغلق (DRAUG DESOLC)

مواصفات الأداء المطلوبة:

تبدأ المهارة من الرقود على الظهر، ثم يقوم الطالب بما يلي:

- من وضع الرقود على الظهر، ثني الركبتان
- يقوم الطالب المدافع بالدخول بين رجلي المهاجم المستلقي على ظهره، ثم الجلوس على الركبتان.
- يقوم الطالب المهاجم برفع الرجلين للأعلى ثم لفهما حول خصم الطالب المهاجم.
- يقوم الطالب المهاجم بالتفاف قدميه (اليمنى فوق اليسرى أو العكس) وتشبيكهما حول خصم المدافع.
- سحب الذقن إلى الصدر، مع ثني الذراعين أمام الصدر، كما بالشكل التالي:



أهم النقاط التعليمية:

- ثني الركبتان من وضع الرقود «الرقود نصفاً».
- أن يكون المهاجم والمدافع وجهاً لوجه.
- التفاف وتشابك القدمين حول خصر الطالب المدافع بإحكام.
- سحب الذقن إلى الصدر أثناء الأداء.
- يتم التبديل بين الطلاب في دور المهاجم والمدافع.

أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم إحكام تشابك القدمين مما يسمح للخصم الهروب من الوضع.
- ارتطام الرأس بالبساط أثناء الأداء.
- عدم رفع الخصر للأعلى.
- غلق العينين أثناء الأداء.

** لمشاهدة مقطع فيديو لأداء وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) في الجوجيتسو ، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=OIqKa5hCQIQ>

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) في الجوجيتسو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

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

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.jiujitsuwaza>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev565044.app532037>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو للطلاب من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

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

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



✍️ إجراءات التنفيذ^(١)

بعد دخول الطلاب إلى صالة الدفاع عن النفس، يقدم المعلم بعض التوجيهات المتعلقة بموضوع الدرس، وتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك:

- الإحماء الجيد قبل تنفيذ الخبرة التعليمية.
 - تنفيذ بعض تمارينات الإطالة لعضلات الجسم.
 - التأكد من نظافة صالة الدفاع عن النفس قبل الأداء.
 - التهوية الجيدة للصالة قبل الاستخدام.
 - نظافة الزي الرسمي للطلاب قبل دخول صالة الدفاع عن النفس.
 - تقليم الأظافر والحرص على النظافة الشخصية قبل دخول صالة الدفاع عن النفس.
- البدء بنشاط الإحماء العام لمدة «٣ - ٥ دقائق» ويفضل أن يكون لعبة صغيرة من انتشار الطلاب في الملعب، ثم يعين المعلم أحد الطلاب ليكون مطارداً لبقية الطلاب وإذا نجح هذا الطالب يمسك طالب آخر يتم تبديل المطاردة بينهما.

✍️ تنفيذ تمارينات الإطالة التالية لتهيئة العضلات والمفاصل لأداء أنشطة الخبرة:

- (وضع الذراعين فوق الرأس، تشبيك الأصابع) مد الذراعين للأعلى مع قلب الكفين ببطء لأقصى مدى مع رفع العقبين عن الأرض.
 - (الجلوس على الأرض. مد إحدى الرجلين أماماً وثني الأخرى جانباً والظهر ممتد) ثني الجذع أماماً للأسفل باتجاه ركبة الرجل الممتدة، والاحتفاظ بثني الرجل الأخرى والثبات ٤ خطوات.
 - تنفيذ بعض تمارينات الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطالب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة.
- يؤكد المعلم على خبرة السقطة الشقلبة الأمامية من الوقوف كمتطلب سابق لتعلم خبرة وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) في الجوجيتسو من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:
- يصطف الطلاب جميعاً في وضع الوقوف، لتنفيذ مهارة الشقلبة الأمامية (FORWARD ROLL) في ٤ خطوات، وتكرار أداء المهارة السابقة (١٠ تكرارات)

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



- يبدأ المُعلم في تنفيذ وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) في عدة مراحل، كما يلي:
- ينفذ المُعلم نموذجًا لوضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) على نفسه أمام الطلاب.
- يقوم المُعلم بطرح سؤال على الطلاب (من يستطيع أداء المهارة كما تم تنفيذها؟)
- يعين المُعلم أحد الطلاب الذي يستطيع أداء المهارة أمام زملائه. (أداء نموذج للمهارة)
- يقوم المُعلم بتصحيح الأخطاء التي وقع فيها الطالب (النموذج) أثناء الأداء.
- يعين المُعلم طالبًا آخر لينفذ نموذج للمهارة، ويقوم أيضاً بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء.
- يعطي المُعلم الأمر لجميع الطلاب بتنفيذ المهارة في وقت واحد، في ٤ خطوات، من خلال العدد مع المُعلم (لتأكيد عمل الطلاب في توقيت واحد)

- يقوم المُعلم بتصحيح الأخطاء أثناء تنفيذ وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) في الجُوجيتسو.
- يوقف المُعلم الأداء إذا شاهد غالبية الطلاب في نفس الأخطاء، ثم يؤدي نموذجًا آخر للمهارة على نفسه.
- يقوم المُعلم بزيادة صعوبة الأداء من خلال تنفيذ المهارة في عدتين فقط، ثم في عدة واحدة.
- ينتقي المُعلم أفضل الطلاب تنفيذًا للمهارة، ثم يكافئهم أمام زملائهم (نوع من أنواع التشجيع على الوصول للأداء الأمثل لجميع الطلاب) وفي الختام يقوم المُعلم بإعطاء بعض تمرينات الاستشفاء مثل: المشي حول البساط لمدة ٣ دقائق.

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح المطلوبة لوضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) في الجُوجيتسو، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- قدم الثناء والشكر للطلاب الذي يشارك بحماس في تنفيذ أنشطة المهارة وحث الآخرين على الاقتداء بسلوكه.
- شجع الطلاب على ممارسة أنشطة بدنية معززة للصحة.

✍️ التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) دون مساعدة.
- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) في اتجاهات مختلفة من البساط.
- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) مع التبديل بينهم من مهاجم إلى مدافع والعكس



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء لوضع الحماية المغلق في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					من وضع الرقود على الظهر، ثني الركبتان
					الطالب المدافع يقوم بالدخول بين رجلي المهاجم المستلقي على ظهره، ثم الجلوس على الركبتان.
					الطالب المهاجم يقوم برفع الرجلين للأعلى ثم لفهما حول خصر الطالب المدافع
					الطالب المهاجم يقوم بتشبيك قدميه (اليمنى فوق اليسرى أو العكس) حول خصر المهاجم
					سحب الذقن إلى الصدر، مع ثني الذراعين أمام الصدر

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لوضع الحماية المغلق في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف أداء وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو.
					اذكر أهم النقاط التعليمية عند تنفيذ وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو.

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					مشاركة الطالب بحماس في تنفيذ أنشطة تعليم وضع الحماية المغلق (CLOSED) (GUARD) في الجوجيتسو

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة الأنشطة البدنية المعززة للصحة كنمط حياة نشط من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بوضع الحماية المغلق في الجوجيتسو

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يستطيع الطالب تنفيذ وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو بطريقة صحيحة إذا توفرت شروط التنفيذ بأمان؟
			هل يمكن للطالب وصف وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يُشارك الطالب بحماس في الواجبات والمهام التي يكلف بها؟
			هل يحرص الطالب على ممارسة أنشطة معززة للصحة كنمط حياة نشط؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لوضع الحماية المغلق في الجوجيتسو

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



✍️ الخبرة التعليمية الثانية: تعليم وضع الحماية المفتوح في الجوجيتسو.

✍️ المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- وضع الحماية المفتوح (CLOSED GUARD) في الجوجيتسو.

✍️ الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ وضع الحماية المفتوح في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يُصِف طريقة تنفيذ وضع الحماية المفتوح في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
الانفعالي	يشارك بحماس في تنفيذ وضع الحماية المفتوح في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة. من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

✍️ المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

✍️ الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجوجيتسو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع فيديو توضح طريقة أداء وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
- رسوم وصور لأداء وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.

✍️ أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ.

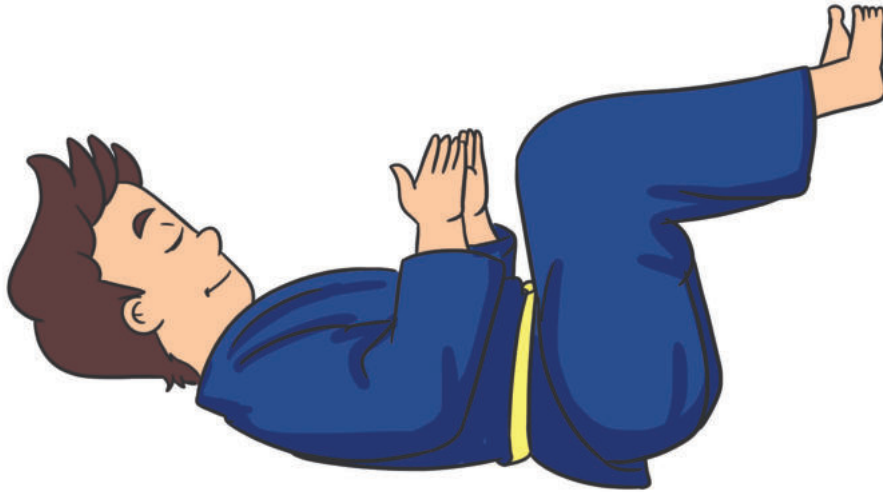


وضع الحماية المفتوح (DRAUG NEPO) في الجوجيتسو

مواصفات الأداء المطلوبة:

تبدأ المهارة من الرقود على الظهر، ثم يقوم الطالب بما يلي:

- من وضع الرقود على الظهر، ثني الركبتان.
- يقوم الطالب المدافع بالدخول بين رجلي المهاجم المستلقي على ظهره.
- يقوم الطالب المدافع بمحاولة مسك المهاجم من البدلة.
- يقوم الطالب المهاجم برفع الرجلين للأعلى ثم لفهما حول خصر الطالب المدافع.
- يقوم الطالب المهاجم بإحكام غلق السيطرة على خصر المهاجم بالركبتان والقدمان مفتوحتان.
- سحب الذقن إلى الصدر، مع ثني الذراعين أمام الصدر، كما بالشكل التالي:



أهم النقاط التعليمية

- ثني الركبتان من وضع الرقود «الرقود نصفاً».
- أن يكون المهاجم والمدافع وجهاً لوجه.
- أن يكون المدافع في منتصف قدمي المهاجم وهو مستقلٍ على ظهره.
- يمكن للمدافع أداء المهارة سواء ملامساً للخصم أو مبتعداً عنه.
- لا يمكن أداء المهارة إلا إذا كان المدافع مستقلٍ على ظهره.
- يمكن أداء المهارة دون مسك المدافع.
- يتم التبديل بين الطلاب في دور المهاجم والمدافع.

أهم الأخطاء الشائعة:

- الوقوف أثناء تنفيذ المهارة.
- المبالغة في فتح وضم القدمين.
- مد الرجلين للأعلى على كامل امتدادهما.
- غلق العينين أثناء الأداء

** لمشاهدة مقطع فيديو لأداء وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو ، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=ODuQCA88oY4>

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

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

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.jiujitsuwaza>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev565044.app532037>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو للطلاب من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

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

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



✍️ إجراءات التنفيذ^(١)

بعد دخول الطلاب إلى صالة الدفاع عن النفس، يقدم المعلم بعض التوجيهات المتعلقة بموضوع الدرس، وبتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك:

- الإحماء الجيد قبل تنفيذ الخبرة التعليمية.
- تنفيذ بعض تمارينات الإطالة لعضلات الجسم.
- التأكد من نظافة صالة الدفاع عن النفس قبل الأداء.
- التهوية الجيدة للصالة قبل الاستخدام.
- نظافة الزي الرسمي للطلاب قبل دخول صالة الدفاع عن النفس.
- تقليم الأظافر والحرص على النظافة الشخصية قبل دخول صالة الدفاع عن النفس.
- البدء بنشاط الإحماء العام لمدة «٣ - ٥ دقائق» ويفضل أن يكون لعبة صغيرة من انتشار الطلاب في الملعب، ثم يعين المعلم أحد الطلاب ليكون مطارداً لبقية الطلاب وإذا نجح هذا الطالب يمسك طالب آخر يتم تبديل المطاردة بينهما.
- تنفيذ تمارينات الإطالة التالية لتهيئة العضلات والمفاصل لأداء أنشطة الخبرة:
 - (وضع الذراعين فوق الرأس، تشبيك الأصابع) مد الذراعين للأعلى مع قلب الكفين ببطء لأقصى مدى مع رفع العقبين عن الأرض.
 - (الجلوس على الأرض. مد إحدى الرجلين أماماً وثني الأخرى جانباً والظهر ممتد) ثني الجذع أماماً للأسفل باتجاه ركبة الرجل الممتدة، والاحتفاظ بثني الرجل الأخرى والثبات ٤ خطوات.
- تنفيذ بعض تمارينات الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطالب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة.
- يؤكد المعلم على خبرة وضع (CLOSED GUARD) كمتطلب سابق لتعلم خبرة وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:
 - يصطف الطلاب جميعاً في وضع الرقود، لتنفيذ وضع (CLOSED GUARD) في ٤ خطوات، وتكرار أداء المهارة السابقة (١٠ تكرارات)

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



- يبدأ المُعلم في تنفيذ وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في عدة مراحل، كما يلي:
- ينفذ المُعلم نموذجًا لوضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) على نفسه أمام الطلاب.
- يقوم المُعلم بطرح سؤال على الطلاب (من يستطيع أداء المهارة كما تم تنفيذها؟)
- يعين المُعلم أحد الطلاب الذي يستطيع أداء المهارة أمام زملائه. (أداء نموذج للمهارة)
- يقوم المُعلم بتصحيح الأخطاء التي وقع فيها الطالب (النموذج) أثناء الأداء.
- يعين المُعلم طالبًا آخر لينفذ نموذجًا للمهارة، ويقوم أيضاً بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء.
- يعطي المُعلم الأمر لجميع الطلاب بتنفيذ المهارة في وقت واحد، في ٤ خطوات، من خلال العدد مع المُعلم (لتأكيد عمل الطلاب في توقيت واحد)

- يقوم المُعلم بتصحيح الأخطاء أثناء تنفيذ وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجُوجيتسو.
- يوقف المُعلم الأداء إذا شاهد غالبية الطلاب في نفس الأخطاء، ثم يؤدي نموذجًا آخر للمهارة على نفسه.
- يقوم المُعلم بزيادة صعوبة الأداء من خلال تنفيذ المهارة في عدتين فقط، ثم في عدة واحدة.
- ينتقي المُعلم أفضل الطلاب تنفيذًا للمهارة، ثم يكافئهم أمام زملائهم (نوع من أنواع التشجيع على الوصول للأداء الأمثل لجميع الطلاب) وفي الختام يقوم المُعلم بإعطاء بعض تمرينات الاستشفاء مثل: المشي حول البساط لمدة ٣ دقائق.

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح المطلوبة لوضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجُوجيتسو، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- قدم الثناء والشكر للطلاب الذي يشارك بحماس في تنفيذ أنشطة المهارة وحث الآخرين على الاقتداء بسلوكه.
- شجع الطلاب على ممارسة أنشطة بدنية معززة للصحة.

✍️ التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) دون مساعدة.
- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في اتجاهات مختلفة من البساط.
- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) مع التبديل بينهم من مهاجم إلى مدافع والعكس



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء لوضع الحماية المفتوح في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					من وضع الرقود على الظهر، ثني الركبتان
					يقوم الطالب المدافع بالدخول بين رجلي المهاجم المستلقي على ظهره.
					يقوم الطالب المدافع بمحاولة مسك المهاجم من البدلة.
					يقوم الطالب المهاجم برفع الرجلين للأعلى ثم لفهما حول خصر الطالب المدافع
					يقوم الطالب المهاجم بإحكام غلق السيطرة على خصر المدافع بالركبتين والقدمان مفتوحتان
					سحب الذقن إلى الصدر، مع ثني الذراعين أمام الصدر

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لوضع الحماية المفتوح في الجوجيتسو **

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف أداء وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو.
					اذكر أهم الأخطاء الشائعة عند تنفيذ وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو.

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء وضع الحماية المفتوح في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					مشاركة الطالب بحماس في تنفيذ أنشطة تعليم وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء وضع الحماية المفتوح في الجوجيتسو

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة الأنشطة البدنية المعززة للصحة كنمط حياة نشط من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بوضع الحماية المفتوح في الجوجيتسو

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يستطيع للطالب تنفيذ وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو بطريقة صحيحة إذا توفرت شروط التنفيذ بأمان؟
			هل يمكن للطالب وصف وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يُشارك الطالب بحماس في الواجبات والمهام التي يكلف بها؟
			هل يحرص الطالب على ممارسة أنشطة معززة للصحة كنمط حياة نشط؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لوضع الحماية المفتوح في الجويتسو

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



الوحدة الثالثة:

الأوضاع الأساسية في الجوجيتسو
(وضع الحماية الجزئي - وضع الحماية المجومي)



مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنْفذ وضع الحماية الجزئي في الجُوجيتسو بطريقة صحيحة.
	يُنْفذ وضع الحماية الهجومي في الجُوجيتسو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يَصِفُ طريقة تنفيذ وضع الحماية الجزئي في الجُوجيتسو بطريقة صحيحة.
	يَصِفُ طريقة تنفيذ وضع الحماية الهجومي في الجُوجيتسو بطريقة صحيحة.
الانفعالي	يشارك بحماس في تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض طريقة تنفيذ وضع الحماية الجزئي في الجُوجيتسو بطريقة صحيحة. عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض وضع الحماية الهجومي في الجُوجيتسو بطريقة صحيحة	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، كما يلي: • الجانب المهاري: تنفيذ وضع الحماية الجزئي في الجُوجيتسو بطريقة صحيحة • أداء وضع الحماية الهجومي في الجُوجيتسو بطريقة صحيحة • الجانب الانفعالي: المشاركة بحماس أثناء تنفيذ الأوضاع الأساسية في الجوجيتسو. • الجانب الصحي: ممارسة أنشطة بدنية معززة للصحة. كما تم تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول مكونات الأوضاع الأساسية في الجُوجيتسو.	استخدام أسلوب التعلم التعاوني بما يتناسب مع الخبرات التعليمية في هذه الوحدة



مواصفات الأداء المطلوبة:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- تعليم وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو.
- تعليم وضع الحماية الهجومي (PULL GUARD) في الجوجيتسو.

أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة:

الخبرة الأولى: تعليم وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) في الجوجيتسو.
- وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ وضع الحماية الجزئي في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يُصِف طريقة تنفيذ وضع الحماية الجزئي في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
الانفعالي	يشارك بحماس في تنفيذ وضع الحماية الجزئي في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة خلال المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

صالة الدفاع عن النفس بالمدرسة..

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجوجيتسو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع فيديو توضح طريقة أداء وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو بطريقة صحيحة..
- رسوم وصور لأداء وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.



أساليب التعليم المقترحة:

• أسلوب التعلم الأمري.

• وضع الحماية الجزئي (FLAH DRAUG) في الجوجيتسو

مواصفات الأداء المطلوبة:

تبدأ المهارة من الرقود على الظهر، ثم يقوم الطالب بما يلي:

- من وضع الرقود على الظهر، ثني الركبتان.
- يقوم الطالب المهاجم (المستلقي على الظهر) بثني الذراعين أمام الصدر مع سحب الذقن إلى الصدر.
- يقوم المدافع بالدخول بين رجلي المهاجم المستلقي على ظهره، ثم الجلوس على الركبتان.
- محاولة الطالب المدافع مسك المدافع من البدلة.
- يقوم الطالب المهاجم بالدوران للجانب الأيمن، ثم تشبيك قدمه اليمنى حول قدم المدافع اليمنى لمنعها من التحرك.
- رفع القدم اليسرى للمهاجم (المستلقي على الظهر) للأعلى حول خصر المدافع، كما بالشكل:





أهم النقاط التعليمية:

- ثني الركبتان من وضع الرقود «الرقود نصفاً».
- أن يكون المهاجم والمدافع وجهاً لوجه.
- إحكام المهاجم الغلق بالقدم اليمنى على قدم المدافع اليمنى.
- اقتراب المهاجم من المدافع مع ثني الجذع قليلاً تجاهه.
- يتم التبديل بين الطلاب في دور المهاجم والمدافع.

أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم إحكام تشابك القدمين مما يسمح للخصم الهروب من الوضع.
- بقاء المهاجم على ظهره دون الدوران لأحد الجانبين.
- عدم رفع القدم اليسرى حول خصر المهاجم.
- عدم ميل الجذع للأمام تجاه المهاجم.
- السماح للمهاجم بتنفيذ الاعتلاء.

** لمشاهدة مقطع فيديو لأداء وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو ، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=ODuQCA88oY4>

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

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

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.jiujitsuwaza>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev565044.app532037>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو للطلاب من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

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

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



إجراءات التنفيذ^(١)

يطلب المعلم من الطلاب وقوف كل منهم مساحة مناسبة لا تقل عن مترين تقريباً (مسافة مرتبة واحدة). وقبل البدء في تنفيذ الخبرة التعليمية يتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو أداء وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD)، وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو، وذلك بتوجيه الطلاب لتنفيذ الخبرة التعليمية بطريقة صحيحة، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الفني لوضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD)، وكذلك الأداء الفني لوضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو، ويطلب منهم أداء المهارات في الجوجيتسو بطريقة صحيحة أيضاً، وقد يلفت نظرهم إلى مراعاة انطباق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم فيها

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

- من يستطيع أداء وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) كما تعلمناه في الوحدة السابقة؟ أنت نعم أحسنت
- من يستطيع أداء وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) كما تعلمناه في الوحدة السابقة؟ أنت نعم أحسنت

- (يطلب المعلم من الطلاب تنفيذ المهارة السابقة)

- (يقوم المعلم بتعليم الطلاب الدفاع الجزئي (HALF GUARD) بالطريقة الكلية، كما يلي
- يُؤدي المعلم نموذجاً لوضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) على نفسه أمام الطلاب.
- يقوم المعلم بطرح سؤال على الطلاب (من يستطيع أداء المهارة كما تم تنفيذها؟)
- يُعين المعلم طالباً يستطيع أداء المهارة أمام زملائه. (أداء نموذج للمهارة)
- يقوم المعلم بتصحيح الأخطاء التي وقع فيها الطالب (النموذج) أثناء الأداء.
- يعين المعلم طالباً آخر لينفذ نموذجاً للمهارة، ويقوم أيضاً بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء.
- يعطي المعلم الأمر لجميع الطلاب بتنفيذ المهارة في وقت واحد، في ٤ خطوات، من خلال العدد مع المعلم (لتأكيد عمل الطلاب في توقيت واحد)
- يقوم المعلم بتصحيح الأخطاء أثناء تنفيذ وضع (HALF GUARD) في الجوجيتسو.
- يوقف المعلم الأداء إذا شاهد غالبية الطلاب في نفس الأخطاء، ثم يؤدي نموذجاً آخر للمهارة على نفسه.

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



- يقوم المُعلم بزيادة صعوبة الأداء من خلال تنفيذ المهارة في عدتين فقط، ثم في عدة واحدة.
- يعطي المُعلم الأمر للطلاب بتكرار تنفيذ المهارة لعدد ١٠ خطوات بتوقيت المُعلم للوصول إلى درجة الإتقان.
- (يقوم المُعلم بإصلاح الأخطاء، والتوجيه)أحسنتم.....جيد
- (وفي نهاية الدرس يختار المُعلم أفضل ٥ طلاب يؤديون المهارة بطريقة صحيحة، ثم يقوم باقي الطلاب بالتصفيق لهم)
- (يعطي المُعلم في نهاية الدرس لعبة صغيرة لإثارة روح المرح والسُرور بين الطلاب)

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح المطلوبة في وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- قدم الثناء والشكر للطلاب الذي يشارك بحماس في تنفيذ أنشطة المهارة وحث الآخرين على الاقتداء بسلوكه.
- شجع الطلاب على ممارسة أنشطة بدنية معززة للصحة.

✍️ التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو دون مساعدة.
- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو في اتجاهات مختلفة من البساط.
- اطلب من الطلاب وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو مع التبديل بينهم من مهاجم الي مدافع و العكس



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء لوضع الحماية الجزئي (FLAH DRAUG) في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					من وضع الرقود على الظهر، ثني الركبتان
					يقوم الطالب المهاجم (المستلقي على الظهر) بثني الذراعين أمام الصدر مع سحب الذقن إلى الصدر.
					يقوم المدافع بالدخول بين رجلي المهاجم المستلقي على ظهره، ثم الجلوس على الركبتان
					محاولة الطالب المدافع مسك المهاجم من البدلة
					يقوم الطالب المهاجم بالدوران للجانب الأيمن، ثم تشبيك قدمه اليمنى حول قدم المدافع اليمنى لمنعها من التحرك.
					رفع القدم اليسرى للهجوم (المستلقي على الظهر) للأعلى حول خصر المدافع

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لوضع الحماية الجزئي (FLAH DRAUG) في الجوجيتسو **

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف أداء وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو في الجوجيتسو.
					اذكر أهم النقاط التعليمية عند تنفيذ مهارة لوضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو.

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



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء وضع الحماية الجزئي في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					مشاركة الطالب بحماس في تنفيذ أنشطة تعليم وضع الحماية الجزئي في الجوجيتسو في الجوجيتسو.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة الأنشطة البدنية المعززة للصحة كنمط حياة نشط من خلال أنشطة الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بوضع الحماية الجزئي في الجوجيتسو

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			هل يستطيع الطالب تنفيذ وضع الحماية الجزئي في الجوجيتسو بطريقة صحيحة إذا توفرت شروط التنفيذ بأمان؟
			هل يمكن للطالب وصف وضع الحماية الجزئي في الجوجيتسو إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يُشارك الطالب بحماس في الواجبات والمهام التي يكلف بها؟
			هل يحرص الطالب على ممارسة أنشطة معززة للصحة كنمط حياة نشط؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لوضع الحماية الجزئي في الجوجيتسو

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



✍️ **الخبرة الثانية:** تعليم وضع الحماية الهجومى (PULL GUARD) فى الجوجيتسو

✍️ **المتطلبات السابقة للخبرة:**

• أداء وضع (HALF GUARD) فى الجوجيتسو.

✍️ **الأهداف:**

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ وضع الحماية الهجومى فى الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يُصِف طريقة تنفيذ وضع الحماية الهجومى فى الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
الانفعالي	يشارك بحماس فى تنفيذ وضع الحماية الهجومى فى الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة من خلال المشاركة فى أنشطة الخبرة التعليمية.

✍️ **المكان:**

الصالة الرياضية بالمدرسة.

✍️ **الأدوات المطلوبة:**

- بساط الدفاع عن النفس.

- بدلة الجوجيتسو.

- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع فيديو توضح طريقة أداء وضع الحماية الهجومى (PULL

GUARD) فى الجوجيتسو بطريقة صحيحة.

- رسوم وصور لأداء وضع الحماية الهجومى (PULL GUARD) فى الجوجيتسو بطريقة صحيحة.

✍️ **أساليب التعليم المقترحة:**

• الأسلوب الأمري.

✍️ **وضع الحماية الهجومى (LLUP DRAUG) فى الجوجيتسو**

تشبه تماماً وضع ولكن تختلف قليلاً فى مواصفات الأداء الفنى حيث يقوم المهاجم (المستلقي على ظهره) بسحب المهاجم تجاهه وإخضاعه للدخول فى وضع الحماية المغلق (ESOLC DRAUG) وإحكام السيطرة عليه.



مواصفات الأداء المطلوبة:

 تبدأ المهارة من الرقود على الظهر، ثم يقوم الطالب بما يلي:

- من وضع الرقود على الظهر، ثني الركبتان.
- يقوم الطالب المدافع بالدخول بين رجلي المهاجم المستلقي على ظهره.
- يقوم الطالب المدافع بمحاولة مسك المهاجم من البدلة.
- يقوم الطالب المهاجم (المستلقي على ظهره) بسحب المدافع عن طريق المسك من ياقة البدلة باليد اليمنى، اليد اليسرى. تُمسك بجاكيت البدلة من منطقة المرفق (يجوز للمهاجم مسك المدافع باليدين معاً من ياقة البدلة).
- يقوم المهاجم برفع الرجلين للأعلى ثم لفهما حول خصر الطالب المدافع.
- يقوم الطالب المهاجم بإحكام غلق السيطرة على خصر المدافع بتشبيك القدمين والتفافهما حول بعضهما بقوة. كما بالشكل التالي:



أهم النقاط التعليمية:

- ثني الركبتان من وضع الرقود "الرقود نصفاً".
- أن يكون المهاجم والمدافع وجهاً لوجه.
- أن يكون المدافع في منتصف قدمي المهاجم وهو مستلقٍ على ظهره.
- لا يمكن أداء المهارة إلا إذا كان المهاجم مستلقياً على ظهره.
- لا يمكن أداء المهارة دون مسك المدافع من البدلة.
- يتم التبديل بين الطلاب في دور المهاجم والمدافع.

أهم الأخطاء الشائعة:

- الوقوف اثناء تنفيذ المهارة.
- عدم إحكام الغلق على خصر المنافس بقوة.
- عدم تشبيك القدمين ببعضهما.
- السماح للمدافع باعتلاء المهاجم والهروب من المهارة.

** لمشاهدة مقطع فيديو لأداء وضع الحماية الهجومي (PULL GUARD) في الجوجيتسو ، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=ODuQCA88oY4>

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن وضع الحماية الهجومي (PULL GUARD) في الجوجيتسو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

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

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو للطلاب من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.jiujitsuwaza>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev565044.app532037>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الجوجيتسو للطلاب من متجر (App Store)، يرجى الدخول على الروابط التالية:

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

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

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



إجراءات التنفيذ^(١)

بعد دخول الطلاب إلى صالة الدفاع عن النفس، يقدم المُعلم بعض التوجيهات المتعلقة بموضوع الدرس، وبتطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثال على ذلك:

- الإحماء الجيد قبل تنفيذ الخبرة التعليمية.
- تنفيذ بعض تمارينات الإطالة لعضلات الجسم.
- التأكد من نظافة صالة الدفاع عن النفس قبل الأداء.
- التهوية الجيدة للصالة قبل الاستخدام.
- نظافة الزي الرسمي للطلاب قبل دخول صالة الدفاع عن النفس.
- تقليم الأظافر والحرس على النظافة الشخصية قبل دخول صالة الدفاع عن النفس.
- البدء بنشاط الإحماء العام لمدة «٣ - ٥ دقائق» ويفضل أن يكون لعبة صغيرة من انتشار الطلاب في الملعب، ثم يعين المُعلم أحد الطلاب ليكون مطارداً لبقية الطلاب وإذا نجح هذا الطالب يمسك طالب آخر يتم تبديل المطاردة بينهما.
- تنفيذ تمارينات الإطالة التالية لتهيئة العضلات والمفاصل لأداء أنشطة الخبرة:
- (وضع الذراعين فوق الرأس، تشبيك الأصابع) مد الذراعين للأعلى مع قلب الكفين ببطء لأقصى مدى مع رفع العقبين عن الأرض.
- (الجلوس على الأرض. مد إحدى الرجلين أماماً وثني الأخرى جانباً والظهر ممتد) ثني الجذع أماماً للأسفل باتجاه ركبة الرجل الممتدة، والاحتفاظ بثني الرجل الأخرى والثبات ٤ خطوات.
- تنفيذ بعض تمارينات الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطالب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة.
- يؤكد المُعلم على خبرة تنفيذ وضع (HALF GUARD) في الجُوجيتسو كمتطلب سابق لتعلم وضع (PULL GUARD) في الجُوجيتسو من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:
- يصطف الطلاب جميعاً في وضع الرقود، لتنفيذ وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في (٤) خطوات، وتكرار أداء المهارة السابقة (١٠ تكرارات)

(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.



- يبدأ المُعلم في تنفيذ وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في عدة مراحل، كما يلي:
- يُؤدي المُعلم نموذجًا لوضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) على نفسه أمام الطلاب.
- يقوم المُعلم بطرح سؤال على الطلاب (من يستطيع أداء المهارة كما تم تنفيذها؟)
- يُعين المُعلم طالبًا يستطيع أداء المهارة أمام زملائه. (أداء نموذج للمهارة)
- يقوم المُعلم بتصحيح الأخطاء التي وقع فيها الطالب (النموذج) أثناء الأداء.
- يُعين المُعلم طالبًا آخر لينفذ نموذجًا للمهارة، ويقوم أيضاً بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء.
- يُعطي المُعلم الأمر لجميع الطلاب بتنفيذ المهارة في وقت واحد، في ٤ خطوات، من خلال العدد مع المُعلم (للتأكيد عمل الطلاب في توقيت واحد)

- يقوم المُعلم بتصحيح الأخطاء أثناء تنفيذ وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجُوجيتسو.
- يُوقف المُعلم الأداء إذا شاهد غالبية الطلاب في نفس الأخطاء، ثم يُؤدي نموذجًا آخر للمهارة على نفسه.
- يقوم المُعلم بزيادة صعوبة الأداء من خلال تنفيذ المهارة في عدتين فقط، ثم في عدة واحدة.
- ينتقي المُعلم أفضل الطلاب تنفيذًا للمهارة، ثم يكافئهم أمام زملائهم (نوع من أنواع التشجيع على الوصول للأداء الأمثل لجميع الطلاب) وفي الختام يقوم المُعلم بإعطاء بعض تمارينات الاستشفاء مثل: المشي حول البساط لمدة ٣ دقائق.

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح المطلوبة لوضع الحماية الهجومي (PULL GUARD) واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض وضع الحماية الهجومي (PULL GUARD) في الجُوجيتسو، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- قدم الثناء والشكر للطلاب الذي يشارك بحماس في تنفيذ أنشطة المهارة وحث الآخرين على الاقتداء بسلوكه.
- شجع الطلاب على ممارسة أنشطة بدنية معززة للصحة.

✍️ التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الحماية الهجومي (PULL GUARD) دون مساعدة.
- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الحماية الهجومي (PULL GUARD) في اتجاهات مختلفة من البساط.
- اطلب من الطلاب تنفيذ وضع الحماية الهجومي (PULL GUARD) مع التبديل بينهم من مُهاجم إلى مُدافع.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء لوضع الحماية الهجومي في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					من وضع الرقود على الظهر، ثني الركبتان
					يقوم الطالب المدافع بالدخول بين رجلي المهاجم المستلقي على ظهره
					يقوم الطالب المدافع بمحاولة مسك المهاجم من البدلة.
					يقوم الطالب المهاجم (المستلقي على ظهره) بسحب المدافع عن طريق المسك من ياقة البدلة باليد اليمنى، اليد اليسرى تُمسك بجاكيت البدلة من منطقة المرفق (يجوز للمهاجم مسك المدافع باليدين معًا من ياقة البدلة)
					يقوم المهاجم برفع الرجلين للأعلى ثم لفهما حول خصر الطالب المدافع
					يقوم الطالب المهاجم بإحكام غلق السيطرة على خصر المدافع بتشبيك القدمين والتفافهما حول بعضهما بقوة

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لوضع الحماية الهجومي في الجوجيتسو **

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف أداء مهارة الحماية الهجومي في الجوجيتسو.
					اذكر أهم الأخطاء الشائعة عند تنفيذ وضع الحماية الهجومي في الجوجيتسو.

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء وضع الحماية الهجومي في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					مشاركة الطالب بحماس في تنفيذ أنشطة تعليم وضع الحماية الهجومي في الجوجيتسو.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء وضع الحماية الهجومي في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					ممارسة الأنشطة البدنية المعززة للصحة كنمط حياة نشط

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بوضع الحماية الهجومي في الجوجيتسو

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	✓	
			هل يستطيع الطالب تنفيذ وضع الحماية الهجومي في الجوجيتسو بطريقة صحيحة إذا توفرت شروط التنفيذ بأمان؟
			هل يمكن للطالب وصف وضع الحماية الهجومي في الجوجيتسو إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يُشارك الطالب بحماس في الواجبات والمهام التي يكلف بها؟
			هل يحرص الطالب على ممارسة أنشطة معززة للصحة كنمط حياة نشط؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لوضع الحماية الهجومية في الجوجيتسو

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



الوحدة الرابعة:

تطبيقات الأداء في الجوجيتسو
(تعزيز نواتج التعلم)



مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُطبّق مجموعة المهارات التي سبق تعلمها في صورة جملة حركية من الثبات.
المعرفي	يذكر المواصفات الفنية لأداء الجملة الحركية من الثبات. يشرح الأداء الفني لمكونات الجملة الحركية من الثبات.
الانفعالي	يُظهر روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات.
الصحي	يُدرك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة.

أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجكتور) لعرض المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في جملة حركية استعراضية	الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، كما يلي: • الجانب المهاري: تقييم المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية. • الجانب الانفعالي: الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة. • الجانب الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني. • تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح أسئلة عن المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها.	يستخدم المعلم الأسلوب الأمريّ بما يتناسب مع تعليم الجملة الحركية من الثبات



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة:

خبرة: الجملة الحركية الاستعراضية لمهارات الجوجيتسو

المتطلبات السابقة للخبرة:

• جميع الخبرات التعليمية السابق تعلمها.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُطبق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعلمها في شكل جملة حركية
المعرفي	يذكر المواصفات الفنية لأداء الجملة الحركية من الثبات يصف الأداء الفني لمكونات الجملة الحركية
الانفعالي	يظهر روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات
الصحي	يدرك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

• بساط الدفاع عن النفس.

• الزي الرسمي للجودو.

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

الحركية الاستعراضية

أساليب التعليم المقترحة:

• الأسلوب الأمري.



✍ مواصفات الأداء المطلوبة:

يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية، على أن يكون تسلسل هذه الجملة من كما يلي:

١. يؤدي الشقلبة الأمامية (Front Roll) من الجثو في الجوجيتسو.
٢. يؤدي الشقلبة الأمامية (Front Roll) من الوقوف في الجوجيتسو.
٣. يؤدي وضع الحماية المغلق (CLOSED GUARD) في الجوجيتسو.
٤. يؤدي وضع الحماية المفتوح (OPEN GUARD) في الجوجيتسو.
٥. يؤدي وضع الحماية الجزئي (HALF GUARD) في الجوجيتسو.
٦. يؤدي وضع الحماية الهجومي (PULL GUARD) في الجوجيتسو.

✍ أهم النقاط التعليمية:

- يبدأ الطالب بارتداء الزي الرسمي قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية.
- يُراعى التسلسل الصحيح للمهارات التي تم تعليمها.
- يُراعى الأداء الفني الصحيح عند تنفيذ أنشطة الوحدة.

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

ساعد الطالب على أداء الجملة الحركية الاستعراضية مع تركيز الانتباه على أهم النقاط الفنية.

✍ الاستفادة من المواقف التعليمية:

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



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

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

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					يؤدي الشقبة الأمامية من الجثو في الجوجيتسو.
					يؤدي الشقبة الأمامية من الوقوف في الجوجيتسو.
					يؤدي وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو.
					يؤدي وضع الحماية المفتوح في الجوجيتسو.
					يؤدي وضع الحماية الجزئي في الجوجيتسو.
					يؤدي وضع الحماية الهجومي في الجوجيتسو.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي للجملة الحركية الاستعراضية

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر مكونات الجملة الحركية الاستعراضية السابق تطبيقها.

• الجانب الانفعالي:

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

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					إظهار روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات.



• الجانب الصحي:

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

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
					إدراك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة

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

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



قائمة المصادر والمراجع:

١. أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١)، الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢. رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠
٣. خالد فريد عزت (٢٠٠٧)، تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٤. فايزة أحمد خضر (٢٠١٢) تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٥. مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١)، الجودو بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. مراد إبراهيم طرفة (١٩٧٩)، رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية - ماضيها - برامجها الحالية - مستقبلها، رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
٧. وزارة التربية والتعليم في المملكة العربية السعودية (٢٠١٠)، دليل المعلم للصف الخامس الابتدائي في التربية البدنية، المشروع الشامل لتطوير المناهج، الطبعة التجريبية.
٨. يحيى الصاوي محمود وآخرون (٢٠٠٤)، الجودو لكليات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - القاهرة.
9. ADCombat. 2015. ABU DHABI COMBAT CLUB. <http://adcombat.com/abu-dhabi-combatclub/>. Accessed 20 September 2016
10. AAU (2019), Taekwondo Handbook., <https://image.aausports.org/dnn/tw/20192019-2018/TKD-Handbook.pdf>
11. Alex Butcher. 2001. Judo. Essential guide to mastering the art. New Holland Publishers Ltd. United Kingdom.
12. Andreato LV, Julio UF, Gonçalves Panissa VL, et al. (2015), Brazilian jiu-jitsu simulated competition Part II: physical performance, time-motion, technical tactical analyses, and perceptual responses. J Strength Cond Res.;29(7): 2015-25.
13. Asolino E, Cortis et al., (2012) Evaluation in Taekwondo of Elite Athletes. <https://www.researchgate.net/publication/261835338>
14. Barnes K. (2010) JUDO, A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata, TUTTLE PUBLISHING, Tokyo



15. Beneke R, et al. (2004), Energetics of karate kumite. Eur J Appl Physiol 2004; 92(423-518):(5-.
<http://dx.doi.org/10.1007/s004211073--004-x>
16. Carleton N & Chen G (2009) Self-defense through physical education: Part I. Strategies, 12 (5)
17. Casolino, Lupo, Cortis, Chiofo, Minganti, Capranica and Tessitore (2012). Technical and tactical analysis of youth taekwondo performance. Department of Human Movement and Sport Sciences, University of Rome. Journal of Strength and Conditioning Research. Volume 26 (6). Page 14891495-.
18. Demiral, Ş. (2010). Investigation of Effects of Judo Educational Games on Development of Motor Skills in 712- years old Children (Doctorate Thesis). Marmara University Health Sciences Institute, Istanbul.https://www.researchgate.net/publication/264840120_The_Study_of_the_Effects_of_Educational_Judo_Practices_on_Motor_Abilities_of_712-_Years_Aged_Judo_Performing_Children
19. Dornemann R. (2015), Taekwondo Kids From White Belt to YellowGreen Belt, Meyer & Meyer
20. Fabio Gurgel (2007 Manual Pessoal de Jiu-Jítsu, <http://www.fabiogurgel.com.br/JIU-JITSU-livro.pdf>
21. Funakoshi Gichin. (2005). The Twenty Guiding Principles of Karate, Tr., John Teramoto, Kodansha International L T D., Tokyo, Japan.
22. 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.
23. Graciemag. 2014. The history of Jiu-Jitsu. <http://www.graciemag.com/the-saga-of-jiu-jitsu/>. Accessed 20 September 2016
24. Hornsey, Kevin. Taekwondo: a step-by-step guide to the Korean art of self-defense. Boston, MA: Tuttle Publishing, 2002. Print.
25. IJF (2018) Teaching judo in schools. <https://78884ca60822a34fb0e6082-b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/201906/IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A41561023115-15-.pdf>
26. IJF (2018), REFEREEING RULES, all refereeing matters are the responsibility of the IJF Refereeing Commission,https://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/10682-IJF-Refereeing_Rules_Juli_2018.pdf



27. Judo Canada Federation (2011), Learning to Train, Judo for children aged 9-11 & 10-., https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/201105/Judo_U13_EN.pdf
28. Judo Canada program (2017), JUDO AT SCHOOL, https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/201804/depliantUnder9_anglais.pdf
29. Law, D. R. (2004). International journal on Reality Therapy. Fall 2004. A choice theory perspective on children's taekwondo. Page 1318-.
30. Na, J. (2009). Teaching taekwondo through Mosston's spectrum of styles. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, https://www.researchgate.net/publication/233505149_Teaching_Taekwondo_Through_Mosston's_Spectrum_of_Styles
31. Park Y.H. (2005). Taekwondo for kids. Tuttle Publishing, Singapore.
32. Ré-Nié (2015), apanese Jiu-jitsu: Secret Techniques of Self-Defense, <https://www.yumpu.com/en/document/read/63500330/japanese-jiu-jitsu-secret-techniques-of-self-defense-full-pdf>
33. Rentschler C. (2018), Women's self-defense: Physical education for everyday life., <https://www.researchgate.net/publication/313105534>
34. Souza I, Silva VS, Camões JC. (2005) Thoracolumbar and hip flexibility in jiu-jitsu athletes. Lecturas Educación Física y Deportes; 10, Available at <http://www.efdeportes.com/efd82/jiujitsu.htm>; accessed on 30.12.2014
35. WKF (2019), KARATE COMPETITION RULES, EFFECTIVE FROM 1.1.2019, <https://nesoddenkarateklubb.files.wordpress.com/201902/wkf-competition-rules-2019.pdf>
36. Winkle, J. M., & Ozmun, J. C. (2003). Martial arts: An exciting addition to the physical education curriculum. The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 74(4), 2935-.
37. WTF (2018), COMPETITION RULES & INTERPRETATION, http://mastkd.com/wp-content/uploads/200906-06-2009/06/_Axx_masTaekwondo_WTF_Competition_Rules_and_Interpretation_GA_Passed_on_Feb_2009.pdf



ملاحق الدليل

ملحق (١): روابط التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس:

١/١: روابط التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس من متجر (Google Play):

الرياضة	الرابط
الكاراتيه	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ajitlonkar6169.Teach_Yourself_the_Basics_of_Karate https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tellis.karate_app
الجودو	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev516013.app487537 https://play.google.com/store/apps/details?id=com.charifapps.Judotechniques
التايكوندو	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.learn.taekwondotechniques.farah https://play.google.com/store/apps/details?id=tes.funnydivertisement.com.taekw
الجوجيتسو	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.jiujitsuwaza https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev565044.app532037

٢/١: روابط التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس 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/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/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
الجوجيتسو	https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar https://apps.apple.com/sa/app/matnet-jiu-jitsu-database/id1175062894?l=ar https://apps.apple.com/sa/app/jui-jitsu-training/id649473055?l=ar



ملحق (٢): الدروس التطبيقية لتعليم رياضات الدفاع عن النفس:
١/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة الكاراتيه:

الصف الدراسي		رقم الوحدة		الثانية		عنوان الوحدة		المهارات الدفاعية من الحركة		
عنوان الخبرة		الصد من الخارج للداخل "سوتو-أوكي" من التحرك للأمام							عدد الدروس	(١- ٢)
رقم الدرس		١ - ٢		تاريخ التنفيذ		من:/...../١٤٤٣هـ إلى:/...../١٤٤٣هـ				
المتطلبات السابقة		١		وقفة الاستعداد (شين-تاي)		٢		وضع (جيدان-براي) أخرى (زنكتسو-داتشي)		
تخطيط الدرس	أهداف الدرس		المهارية		المعرفية		الانفعالية		الصحية	
	يؤدي الطالب الصد من الخارج للداخل "سوتو-أوكي" بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.		يصف الطالب الصد من الخارج للداخل "سوتو-أوكي" بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.		يشارك الطالب بإيجابية وحماس في أداء الصد من الخارج للداخل "سوتو-أوكي" من التحرك للأمام.		يمارس الطالب أنماط حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.			
	مكان التنفيذ		الصالة الرياضية بالمدرسة		الأدوات والأجهزة		• الزي الرسمي للكاراتيه «البدلة».		• بساط الدفاع عن النفس.	
	أساليب التعليم		الأساليب المباشرة		الأساليب غير المباشرة		الواجب الحركي		التبادلي	
	الأمرى		التدريبي		الواجب الحركي		الواجب الحركي		الواجب الحركي	
	الواجب الحركي		الواجب الحركي		الواجب الحركي		الواجب الحركي		الواجب الحركي	
	الواجب الحركي		الواجب الحركي		الواجب الحركي		الواجب الحركي		الواجب الحركي	
مصادر التعلم		مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة - الفصل الأول/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.		مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة بالفصل الأول/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.						
ما ينبغي ملاحظته										



الإجراءات التدريسية	الجزء التمهيدي (١٠ ق):		
	• الإحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدرجة - العجلة - التعليق).		
	• الإعداد البدني العام: تمارين حركية متنوعة لتقوية الذراعين، البطن، الظهر، الرجلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية.		
	النشاط التعليمي (٢٥ ق)	إجراءات النشاط التعليمي	أنشطة المعلم
	أنشطة الطالب		
النشاط التطبيقي (١٠ ق)	الأنشطة المعززة للتعلم:		
	• مساعدة الطالب على أداء الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي»، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.		
الجزء الختامي (٥ ق)			
• تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.			
• السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.			
الواجب المنزلي: تنفيذ الصد من الخارج للداخل «سوتو-أوكي» في الكاراتيه بطريقة المحاكاة (الشدو)، أمام المرأة وفق مواصفات الأداء.			
التأمل الذاتي للمعلم:			



٢/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة الجودو:

الصف الدراسي		رقم الوحدة	الثانية	عنوان الوحدة	السقطة الأمامية الدائرية
عنوان الخبرة		السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو			
رقم الدرس	١ - ٢	تاريخ التنفيذ	من:/...../١٤٤٣هـ إلى:/...../١٤٤٣هـ		
المتطلبات السابقة	١	السقطة الأمامية من الجثو.	٢	السقطة الأمامية من أخرى	لا يوجد
تخطيط الدرس	أهداف الدرس	المهارية		المعرفية	
		ينفذ الطالب السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من الجثو.		يصفُ الطالب الأداء الفني للسقطة (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من الجثو.	
	مكان التنفيذ	الصالة الرياضية بالمدرسة		الأدوات والأجهزة	
				• الزي الرسمي الجودو «البذلة».	
				• جهاز بروجكتور، أو شاشة عرض إلكترونية	
				• صور أو رسوم تخطيطية لأنشطة الخبرة.	
	أساليب التعليم	الأساليب المباشرة		الأساليب غير المباشرة	
	الأمرى	التدريبي	التبادلي	التطبيق الذاتي	الاستكشاف
	✓	--	--	--	√
مصادر التعلم	مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة - الفصل الثاني/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.				
	مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة بالفصل الثاني/ الوحدة التعليمية الثانية/ : السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو.				
• الجلوس على الركبتين والذراعان بجانب الجسم، مع رفع المشطين للأعلى.					
• وضع القدم اليمنى للأمام، بحيث تكون القدم بأكملها على البساط مع وضع اليد اليسرى كاملة على البساط، وتكون اليد اليسرى في محاذاة القدم اليمنى.					
• رفع الذراع اليمنى للأعلى، ثم الدفع بالقدم اليسرى من مشط القدم للأمام، وتوجيه النظر للقدم اليسرى.					
• الدحرجة على الجانب الأيمن، مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥)O، والسقوط على الجانب الأيسر.					
• مسك الحزام باليد اليمنى والنزول بالرجلين معاً، بحيث تكون القدم الداخلية (اليسرى) مثنية، والخارجية اليمنى ممدودة					
ما ينبغي ملاحظته					



الإجراءات التدريسية	الجزء التمهيدي (١٠ ق):		
	• الإحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدرجة - العجلة - التعليق).		
	• الإعداد البدني العام: تمارين حركية متنوعة لتقوية الذراعين، البطن، الظهر، الرجلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية.		
	النشاط التعليمي (٢٥ ق)	إجراءات النشاط التعليمي	أنشطة المعلم
	النشاط التطبيقي (١٠ ق)		
	الجزء الختامي (٥ ق)		

• أداء المهارة وفق المواصفات الفنية، بأوضاع مختلفة حسب البدائل المحددة.	• تحديد هدف تعليم السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو.	• شرح مواصفات السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو مع تقديم نموذج عملي لكل وقفة.	• عرض نموذج أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو 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.
• مشاركة المعلم في قرار التنفيذ والتقييم.	• 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 والتقييم.	• 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 والتقييم.	• 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 والتقييم.	• 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 والتقييم.	• 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 والتقييم.	• 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 والتقييم.	• 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 والتقييم.	• 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 والتقييم.	• 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 والتقييم.	• أداء المهارة وفق المواصفات الفنية، بأوضاع مختلفة حسب البدائل المحددة.	• ممارسة المهارة للوصول لمستوى الأداء الجيد.	• المشاركة في تحديد هدف الوحدة والوصول إليه.

• مساعدة الطالب على أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.	• استخدام وسائل التقنية لتصوير أداء السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو أثناء الأنشطة التعليمية، ثم عرض المقاطع والثناء على المتميزين.	• تشجيع التعلم الذاتي للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو، من خلال ممارسة الطلاب للأدوار القيادية في التعلم وتبادل الخبرات.	• تقديم التغذية الراجعة لتعليم السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو.	• تعزيز تقدير اللاعبين الوطنيين المبرزين في الجودو، بعرض صور أو مقاطع فيديو قصيرة لإنجازات أحدهم.
الجزء الختامي (٥ ق)				
• تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.				
• السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.				
الواجب المنزلي: تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري-أوكيمي) من الجثو بطريقة المحاكاة (الشدو)، أمام المرأة وفق مواصفات الأداء.				

التأمل الذاتي للمعلم:



٣/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة التايكوندو:

الصف الدراسي	رقم الوحدة	الثانية	عنوان الوحدة	المهارات الدفاعية من الحركة
عنوان الخبرة	الصد من الخارج للداخل "مُومتونج - ماي" من التحرك للأمام			
رقم الدرس	١ - ٢	تاريخ التنفيذ	من:/...../١٤٤٣هـ إلى:/...../١٤٤٣هـ	عدد الدروس (٥ - ٦)
المطلوبات السابقة	١	وقفة الاستعداد (جنوبي-سوجي)	٢	(آب-سوجي) من التحرك للأمام
تخطيط الدرس	أهداف الدرس	المهارية	المعرفية	الانفعالية
	أهداف الدرس	يُنْفِذ الطالب الصد من الخارج للداخل "مُومتونج-ماي" بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).	يَصِفُ الطالب الصد من الخارج للداخل "مُومتونج-ماي" بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).	يُشَارِك الطالب بإيجابية وحماس في أداء الصد من الخارج للداخل "مُومتونج-ماي" من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).
	مكان التنفيذ	الصالة الرياضية بالمدرسة	الأدوات والأجهزة	• الزي الرسمي للتايكوندو «البذلة».
	أساليب التعليم	الأساليب المباشرة	الأساليب غير المباشرة	• بساط الدفاع عن النفس.
	مصادر التعلم	مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة - الفصل الثالث/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.	مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة بالفصل الثالث/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى: الصد من الخارج للداخل «مُومتونج-ماي» من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب-سوجي).	
	ما ينبغي ملاحظته	<ul style="list-style-type: none"> الحفاظ على المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين. مرجحة الذراع المدافعة من خارج الجسم إلى الداخل في مسار شبه دائري لتستقر عند الخط المنصف للجسم. استدارة ساعد الذراع المدافعة في نهاية حركة الصد لتستقر قبضة اليد في نهاية الصد عند الخط المنصف للجسم وبارتفاع الكتف. الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل الأمامية للأمام واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٣٠ درجة. استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض. المسافة بين مرفق الذراع المدافعة والجسم مسافة قبضة اليد. استقرار قبضة الذراع غير المدافعة فوق عظم الحوض مع استدارتها. 		
		الأمرى	التدريبي	التبادلي
		--	--	--



الجزء التمهيدي (١٠ ق): • الإحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدرجة - العجلة - التعليق). • الإعداد البدني العام: تمارين حركية متنوعة لتقوية الذراعين، البطن، الظهر، الرجلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية.			
الإجراءات التدريسية	النشاط التعليمي (٢٥ ق)	إجراءات النشاط التعليمي	أنشطة المعلم
		بعد الشرح النظري، وعرض مقطع فيديو يتضمن الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي»، يتم استخدام إستراتيجيات الواجب الحركي والاكتشاف الموجه في الأنشطة التالية: • النشاط الأول: تعليم الطلاب الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» بالطريقة الجزئية: (وضع الرجلين - وضع اليدين - وضع الجذع - اتجاه النظر) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة. • النشاط الثاني: تعليم الطلاب الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» بالطريقة الكلية: (الأداء الفردي الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» وفقاً لتوجيهات المعلم) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة.	تحديد هدف تعليم الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي». • شرح مواصفات الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» مع تقديم نموذج عملي لكل وقفة. • عرض نموذج أداء الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» 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.
	النشاط التطبيقي (١٠ ق)	الأنشطة المعززة للتعلم: • مساعدة الطالب على أداء الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي»، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة. • استخدام وسائل التقنية لتصوير أداء الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» أثناء الأنشطة التعليمية، ثم عرض المقاطع والثناء على المتميزين. • تشجيع التعلم الذاتي الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي»، من خلال ممارسة الطلاب للأدوار القيادية في التعلم وتبادل الخبرات. • تقديم التغذية الراجعة لتعليم الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي». • تعزيز تقدير اللاعبين الوطنيين المبرزين في التايكوندو، بعرض صور أو مقاطع فيديو قصيرة لإنجازات أحدهم.	أنشطة الطالب
الجزء الختامي (٥ ق) • تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.			
السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.			
الواجب المنزلي: تنفيذ الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» في الجودو بطريقة المحاكاة (الشدو)، أمام المرأة وفق مواصفات الأداء.			
التأمل الذاتي للمعلم:			



٤/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة الجوجيتسو:

الصف الدراسي		رقم الوحدة	الثانية	عنوان الوحدة	الأوضاع الأساسية في الجوجيتسو	
عنوان الخبرة		وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو				عدد الدروس (٣-٤)
رقم الدرس	١ - ٢	تاريخ التنفيذ		من:/...../١٤٤٣هـ إلى:/...../١٤٤٣هـ		
المتطلبات السابقة	١	الشقبة الأمامية في الجوجيتسو.		٢	لا يوجد	أخرى
		لا يوجد				

تخطيط الدرس	أهداف الدرس	المهارية		المعرفية		الانفعالية		الصحية				
		يُنْفذ الطالب وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.		يَصِفُ الطالب تنفيذ وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.		يُشارك الطالب بحماس في تنفيذ وضع في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.		يمارس الطالب أنشطة بدنية معززة للصحة خلال المشاركة في أنشطة الخبرة.				
	مكان التنفيذ	الصالة الرياضية بالمدرسة		الأدوات والأجهزة		• الزي الرسمي للجوجيتسو «البذلة».			• بساط الدفاع عن النفس.			
	أساليب التعليم	الأساليب المباشرة		الأساليب غير المباشرة		المبادرة	التدريس الذاتي	حل المشكلات	الاكتشاف الموجه			
		✓	--	--	--	--	--	--	--			
	مصادر التعلم	مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة - الفصل الرابع/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.										
		مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة بالفصل الرابع/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى: وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو.										
	ما ينبغي ملاحظته	• ثني الركبتين من وضع الرقود على الظهر.								• دخول الطالب المدافع بين رجلي المهاجم المستلقي على ظهره، ثم الجلوس على الركبتين.	• رفع الطالب المهاجم الرجلين للأعلى ثم لفهما حول خصر الطالب المدافع.	• التفاف قدمي (اليمنى فوق اليسرى أو العكس) الطالب المهاجم وتشبيكهما حول خصر المهاجم.



الجزء التمهيدي (١٠ ق): • الإحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدرجة - العجلة - التعليق). • الإعداد البدني العام: تمارين حركية متنوعة لتقوية الذراعين، البطن، الظهر، الرجلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية.			
الإجراءات التدريسية	النشاط التعليمي (٢٥ ق)	إجراءات النشاط التعليمي	أنشطة المعلم
		بعد الشرح النظري، وعرض مقطع فيديو يتضمن وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو، يتم استخدام إستراتيجيات الواجب الحركي والاكتشاف الموجه في الأنشطة التالية: • النشاط الأول: تعليم الطلاب وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو بالطريقة الجزئية: (وضع الرجلين - وضع اليدين - وضع الجذع - اتجاه النظر) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة. • النشاط الثاني: تعليم الطلاب وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو بالطريقة الكلية: (الأداء الفردي الصد من الخارج للداخل «مُؤمَّنُونج- مكي» وفقاً لتوجيهات المعلم) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة.	• تحديد هدف تعليم وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو. • شرح مواصفات وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو مع تقديم نموذج عملي لكل وقفة. • عرض نموذج أداء وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو 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.
	النشاط التطبيقي (١٠ ق)	الأنشطة المعززة للتعلم: • مساعدة الطالب على أداء وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة. • استخدام وسائل التقنية لتصوير وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو أثناء الأنشطة التعليمية، ثم عرض المقاطع والثناء على المتميزين. • تشجيع التعلم الذاتي وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو، من خلال ممارسة الطلاب للأدوار القيادية في التعلم وتبادل الخبرات. • تقديم التغذية الراجعة لتعليم وضع الحماية المغلق في الجوجيتسو.	أنشطة الطالب
الجزء الختامي (٥ ق) • تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.			
• السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.			
التأمل الذاتي للمعلم:			





وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445