



وزارة التعليم
Ministry of Education



دليل المعلم / المعلمة

رياضات الدفاع عن النفس

الصف الرابع الابتدائي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم

دليل المعلم / المعلمة الدفاع عن النفس - الصف الرابع الابتدائي.
/ وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٢ هـ
٣٣٨ ص؛ ٢١ × ٢٥.٥ سم
ردمك: ١-٩١١-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

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

١٤٤٢ / ٩٧٠٤

ديوي ٧٩٦٫٨

رقم الإيداع: ١٤٤٢ / ٩٧٠٤

ردمك: ١-٩١١-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444



محتوى الدليل:

٧	المقدمة.....
١١	أهم المصطلحات في الدليل.....
١٤	تعليمات الدليل.....
١٥	تعليمات تنفيذ الخبرات التعليمية.....
١٦	تعليمات تقويم الخبرات التعليمية.....
١٩	الأهداف العامة لمنهج التربية البدنية في مراحل التعليم العام.....
١٩	أهداف مقررات التربية البدنية للمرحلة الابتدائية - الصفوف العليا.....
٢٠	أهداف مقرر التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي.....
٢١	الفصل الأول: الوحدات التعليمية لرياضة الكاراتيه.....
٢٢	الوحدة الأولى: الوقفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي).....
٤٧	الوحدة الثانية: المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - أوى - تسوكي»).....
٦٢	الوحدة الثالثة: المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - أوى - تسوكي»).....
٧٨	الوحدة الرابعة: المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية «ماي - جيري»).....
٨٩	الوحدة الخامسة: تطبيقات الأداء في الكاراتيه (تعزيز نواتج التعلم).....
٩٦	الفصل الثاني: الوحدات التعليمية لرياضة الجودو.....
٩٧	الوحدة الأولى: السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي).....
١١٦	الوحدة الثانية: السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة.....
١٢٦	الوحدة الثالثة: السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي).....
١٤٦	الوحدة الرابعة: السقطة الجانبية من الوقوف (يوكو-أوكيمي).....
١٦٦	الوحدة الخامسة: تطبيقات الأداء في الجودو (تعزيز نواتج التعلم).....
١٧٣	الفصل الثالث: الوحدات التعليمية لرياضة التايكوندو.....
١٧٤	الوحدة الأولى: الوقفات في التايكوندو (وقفة المشي «أب - سوجي»).....



١٩٨ الوحدة الثانية: الوقفات في التايكوندو (وقففة الطعن الأمامية «أب - كويي»)
٢٢١ الوحدة الثالثة: المهارات الهجومية من الحركة (اللكمات المستقيمة «أولجُل - جيروجي، مومتونج - جيروجي»)
٢٤٩ الوحدة الرابعة: المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية «أب - تشاجي»)
٢٦١ الوحدة الخامسة: تطبيقات الأداء في التايكوندو (تعزير نواتج التعلم)
٢٦٩ الفصل الرابع: الوحدات التعليمية لرياضة الجوجيتسو
٢٧٠ الوحدة الأولى: مدخل في الجوجيتسو
٢٨٩ الوحدة الثانية: مهارة الشقبة الخلفية في الجوجيتسو
٢٩٨ الوحدة الثالثة: مهارة الهروب بالخصر في الجوجيتسو
٣٠٩ الوحدة الرابعة: السقطات في الجوجيتسو (السقطة الخلفية)
٣٢٠ الوحدة الخامسة: تطبيقات الأداء في الجوجيتسو (تعزير نواتج التعلم)
٣٢٦ قائمة المصادر والمراجع
٣٢٩ ملحقات الدليل:
٣٢٩ ملحق (١): روابط التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس للصف الرابع الابتدائي
٣٣٠ ملحق (٢): الدروس التطبيقية لتعليم رياضات الدفاع عن النفس للصف الرابع الابتدائي





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». ويظهر ذلك جلياً الاهتمام - من قبل الجهات ذات العلاقة - بمختلف أنواع الرياضات ونشرها بين النشء، حيث أكدت الرؤية على التوجه نحو تحقيق التميز في عدة رياضات على المستويين الإقليمي والعالمي، وتحسين البنية التحتية المتاحة للأنشطة الرياضية.

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 مقرر في رياضات الدفاع عن النفس وتدريبه لطلاب وطالبات المرحلة الابتدائية.

تضمن الدليل أربعة فصول رئيسة، أفرد 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 المهنية والمعرفية والانفعالية والصحية، ومتابعة أولياء الأمور، مع نماذج مقترحة للتقييم، من شأنها أن تعين المعلم والمعلمة في تقييم اكتساب الطلاب لعناصر الخبرة التعليمية.

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

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



لرياضة التايكوندو»، والذي استعرض الوقفات في التايكوندو، والمهارات الهجومية من الحركة، واختتم بتطبيقات الأداء في التايكوندو (تعزيز نواتج التعلم). والفصل الرابع والأخير من الدليل، فقد تضمن عرضاً للوحدات التعليمية لرياضة الجوجيتسو، شمل مدخلاً في الجوجيتسو، ومهارات الشقبة الخلفية، والهروب بالخصر في الجوجيتسو، إضافة إلى السقطة الخلفية؛ واختتم بتطبيقات الأداء في الجوجيتسو (تعزيز نواتج التعلم).

وُدِّيل الدليل بقائمة المراجع والمصادر المستخدمة في بناء المحتوى، وملحقات الدليل متضمنة نماذج لبعض الدروس النموذجية للدفاع عن النفس للصف الرابع الابتدائي.

وقد تضمن البناء المنهجي للوحدات التعليمية في فصول الدليل الأربعة عرضاً لأهدافها، وأساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة فيها، ومواصفات الأداء المطلوبة لخبرات التعلم الواردة في كل وحدة تعليمية. كما اشتملت الوحدات التعليمية على عرض لبعض خبرات التعلم الواردة فيها متضمنة: (المتطلبات السابقة للخبرة، أهدافها، ومكان التنفيذ ومتطلباته، وأهم أساليب تعليم الخبرة وإجراءات تنفيذها وطرق التقدم بها؛ وأخيراً تقييم الخبرة من الجوانب المهنية والمعرفية والانفعالية والصحية ومتابعة أولياء الأمور، مع نماذج تقييم مقترحة من شأنها أن تُعين المعلم في تقييم اكتساب الطلاب لعناصر الخبرة التعليمية.

كما تم بناء محتوى الوحدات التعليمية الواردة في الدليل وفقاً لمصفوفة المدى والتتابع المُدرجة بالإطار العام لتعليم رياضات الدفاع عن النفس لطلاب التعليم العام بالمرحلة الابتدائية، مراعاةً لمبدأ التدرج من البسيط إلى المركب، ومن السهل إلى الصعب، وتماشياً مع البنية الحركية لرياضات الدفاع عن النفس، وبما يتوافق وقدرات المعلمين على تقديمها بالشكل الأمثل في صورة دروس وتطبيقات عملية للطلاب.

وروعي في هذا الدليل تعزيز مصادر المعرفة وتنوعها حتى يُمكن للمعلمين الحصول على أكبر قدر من النماذج والمعارف المرتبطة بالخبرات التعليمية؛ وذلك بإدراج روابط إلكترونية لمقاطع فيديو تتضمن عروضاً لتنفيذ الحركات الفنية والمهارات، إضافة إلى المراجع والكتب المتخصصة، التي يمكنهم من خلالها الحصول على مادة إثرائية نوعية لعناصر المحتوى (النظرية والتطبيقية). كما زُود الدليل بمجموعة وافرة من الأشكال والرسوم التوضيحية المعضدة لفهم التطبيقات الحركية والمعارف المرتبطة بها؛ وذلك تيسيراً على المعلمين في تقديم خبرات التعلم للطلاب.



ومن الأهمية بمكان الإشارة إلى أن هذا الدليل يُعدّ مرشداً للمعلمين في تحقيق أهداف تعليم رياضات الدفاع عن النفس للصف الرابع الابتدائي وليس ملزماً لهم أو مقيداً، لذلك فقد حرصنا على بناء الخبرات التعليمية وفقاً للإمكانيات المادية والتنظيمية المتاحة بالمدرسة في حدها الأدنى، مع الأخذ في الاعتبار إتاحة الفرص لتوظيف قدرات المعلمين في تنفيذ الخبرات التعليمية بما يتفق ومستوى اكتساب الطلاب للمهارات الفنية وتجهيزات البيئة المدرسية.

كما نهيب بالمعلمين الحرص على تقديم الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل وفقاً للأعلى معايير الأمن والسلامة، ومراعاة مواصفات التعلم الحركي الصحيحة عند تطبيق الخبرات التعليمية على الطلاب.

والله نسأل أن يحقق هذا الدليل الأغراض التي وضع من أجلها، وأن يكون عوناً للمعلمين على تلبية طموحهم في تقديم خبرات تعليمية مميزة لطلاب الصف الرابع الابتدائي من التعليم العام في المملكة العربية السعودية.

المؤلفون



تنبيه

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

- استخدام كلمة «المُعَلِّم» إشارةً إلى المُعَلِّمِ والمُعَلِّمة.
 - استخدام كلمة «المُعَلِّمُونَ» إشارةً إلى المُعَلِّمِينَ والمُعَلِّمَات.
 - استخدام كلمة «الطُّالِبُ» إشارةً إلى الطُّالِبِ والطَّالِبة (الولد والبنات).
 - استخدام كلمة «الطُّالِبَات» إشارةً إلى الطُّالِبِ والطَّالِبَات (البنين والبنات).
- وذلك دون تفضيل أو تمييز في نوع وحجم المحتوى الوارد بالدليل



أهم المصطلحات في الدليل:

- **رياضة الكاراتيه KARATE:** هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية، والدفاع عن النفس بمهارات قتالية جسدية، ويتكون مصطلح (كاراتيه) من مقطعين، هما: (KARA) وتعني فارغ، و(TE) تعني اليد أو القبضة، والمعنى هو «اليد الخالية».
- **رياضة الجودو JUDO:** شكل من أشكال المصارعة، يهدف إلى استخدام فنون الرمي من الوقوف، وفنون اللعب الأرضي للتغلب على المنافس، كما تتطلب تنفيذ مهارات هجومية ودفاعية وهجوم مضاد ومركب بأقصى أداء وبأقل مجهود ممكن.
- **رياضة التايكوندو TAEKWONDO:** هي فن استخدام اليد والقدم في الدفاع عن النفس بروح قتالية، وهي واحدة من الفنون القتالية الكورية التقليدية، التي تعتمد على اللياقة الجسدية. ويتكون مصطلح (تايكوندو) من ثلاثة مقاطع، هي: (TAE) وتعني القدم، (KWON) وتعني القبضة، و(DO) أي الطريقة أو الروح القتالية.
- **رياضة الجوجيتسو JU-JITSU:** يطلق عليها «الطريقة اللطيفة» وهي رياضة عريقة يعود تاريخها إلى عصور الحضارة البشرية القديمة، وتمتاز بقواعد تستهدف السيطرة على المنافس دون إيذائه، من خلال الضغط على مفاصل الرقبة أو الذراع لإضعاف المنافس والسيطرة التامة عليه.
- **أساسيات الكاراتيه «كيهون KIHUN»:** هي الحركات التي تعتمد عليها الكاراتيه، وتتألف من مبادئ وقيم وأداب اللعبة، والحركات الفنية والمهارات، كالوقفات والضربات والركلات والدفاعات التي تمثل البنية الأساسية لرياضة الكاراتيه.
- **الكاتا KATA:** هي نزأل وهمي يقوم به اللاعب (الطالب)، يتكون من مجموعة حركات تخيلية (جملٌ حركية) متصلة ببعضها البعض يتم إعدادها مسبقاً وفقاً لما هو متعارف عليه دولياً، وتؤدي بصورة متكاملة من خلال المهارات الهجومية والدفاعية في جميع الاتجاهات، وضد أشخاص وهميين، في أوضاع اتزان مختلفة طبقاً لقواعد محددة، وتبدأ الكاتا وتنتهي في نفس النقطة.
- **الكوميتيه KUMITE:** ينقسم المصطلح إلى شقين، هما: (كومي KUMI) وتعني الصراع أو التصدي، و(تية TE) التي تعني اليد، والكوميتيه هو القتال الفعلي، الذي يمثل اشتباك بين اثنين من الأشخاص في مباراة يحاول كل منهما إحراز أكبر عدد من النقاط بالتوظيف الأمثل لقدراته وإمكاناته الدفاعية أو الهجومية خلال زمن المباراة، في إطار القواعد الدولية للكاراتيه، وفي وجود حكم يفصل اللعب ويحدد النقاط.



- **السقطات في الجودو UKEMI:** هي مقابلة البساط بأجزاء مختلفة من الجسم دون خوف أو ضرر، وتؤدي على ثلاثة مستويات مختلفة (الأمامي - الخلفي - الجانبي)، وهي أحد أهم المهارات التي تساعد الطالب في التغلب على الخوف الذي قد يصاحبه منذ البداية إلى أن يتمكن من تعزيز الثقة بالنفس.
- **أساسيات التايكوندو TAEKWONDO BASICS:** هي المجموعة الارتكازية التي تقوم عليها رياضة التايكوندو، وتتكون من الوقفات (سوجي SEOGI)، الصدات (ماكي MAKKI)، والهجوم (كابسول).
- **البومسي POOMSE:** أهم المكونات الرئيسة في التايكوندو لجميع الممارسين، وهي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات يتم فيها تخيل قتال وهمي ضد منافس أو أكثر خلال زمن معين وإيقاع وأداء متناسق من حيث السرعة والهدهوء، وتشمل هذه الحركات ضربات أو «صدات» أو خطوات أو حركات أخرى.
- **الكيروجي KYORUGI:** هو نزال بين لاعبين متكافئين في الوزن خلال المباراة التي تتكون من ثلاث جولات، مدة كلٍّ منها دقيقتان براحة بينية قدرها دقيقة واحدة. ويتم النزال باليد الخالية والقدم، حيث يحاول كل لاعب الفوز على منافسه عن طريق توجيه الركلات بالقدم في منطقة الصدر والبطن والوجه، وتوجيه اللكمات بقبضة اليد في منطقة الصدر في حدود القواعد الدولية لرياضة التايكوندو.
- **زنكتسو - داتشي ZENKUTSU-DACHI:** تعرف بوقفة الارتكاز الأمامي أو الوقفة الأمامية الطويلة، وتعتبر من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئون في رياضة الكاراتيه، وتؤدي من خلالها المهارات الهجومية والدفاعية.
- **جودان - أوي - تسوكي JODAN-OI-TSUKI:** تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة الطويلة في الكاراتيه، وتؤدي من الحركة من وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي)، وتستهدف المستوى العلوي من الجسم (وجه المنافس).
- **جودان - أوي - تسوكي CHUDAN-OI-TSUKI:** هي لكمة تعرف بالأمامية المستقيمة الطويلة في الكاراتيه، وتؤدي الحركة من وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي)، وتستهدف المستوى العلوي من الجسم (صدر المنافس).
- **ماي - جيرى MAE GERI:** هي إحدى الركلات الهجومية الأساسية في الكاراتيه، وتعرف بالركلة الأمامية المستقيمة، وتستخدم في الكاتا والكوميتيه.
- **آب - سوجي AP-SOGI:** تعرف بوقفة المشي، أو الخطوة الأمامية القصيرة، وتعتبر من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئون في التايكوندو، وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي، وتنفذ من خلالها المهارات الهجومية والدفاعية.
- **آب - كوبي AP-KUBI:** تعرف بوقفة الطعن الأمامية، أو بالخطوة الأمامية الطويلة، وهي إحدى الوقفات الأساسية في التايكوندو، وتستخدم في الأداء الحركي للبومسي، كما تستخدم لأداء اللكمات والركلات.



- أب - تشاجى AP-CHAGI: هي إحدى الركلات الهجومية الأساسية في التايكوندو، وتعرف بالركلة الأمامية المستقيمة، وتستخدم في البومسي والكروجي.
- أولجُل - جيروجي OLGUL JIREUG: تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو، وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس.
- مومتونج - جيروجي MOMTONG JIREUGI: تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو، وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف منطقة الضفيرة الشمسية أو منطقة الصدر للمنافس.
- الشقلبة الخلفية في الجوجيتسو BACK ROLL: أحد الأساسيات في رياضة الجوجيتسو التي تساعد المهاجم في التحول إلى اللعب الأرضي، حتى يتمكن من تنفيذ المهارات الأرضية من خلال الضغط على مفاصل الرقبة والذراع.
- الهروب بالخصر في الجوجيتسو HIP ESCAPEE: أحد أهم المبادئ الأساسية التي يتم تعليمها للمبتدئين للهروب من الهجوم، وتتم في اتجاهات مختلفة بغرض منع سيطرة المهاجم وعدم تمكنه من تنفيذ المهارات الهجومية.
- السقطة الخلفية في الجوجيتسو BACKWARD FALL: تشبه السقطة الخلفية في الجودو، وتساعد المبتدئين في التعرف على البساط، والتغلب على الخوف من الاصطدام بالبساط، وتهيئ للمهارات الفنية في الجوجيتسو.



تعليمات الدليل:

- إن دليل المعلم للدفاع عن النفس للصف الرابع الابتدائي تم تنظيمه وفقاً لمصفوفة المدى والتتابع المُدرجة في الإطار العام لتعليم رياضات الدفاع عن النفس لطلاب التعليم العام بالمرحلة الابتدائية.
- تم عرض الوحدات التعليمية الخاصة بكل رياضة (الكاراتيه - الجودو - التايكوندو - 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 للصف الرابع الابتدائي.
- إن الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل تمثل نماذجاً لبعض خبرات تعليم رياضات الدفاع عن النفس لطلاب الصف الرابع الابتدائي فقط، 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 طلاب الصف الرابع الابتدائي، 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 (كمياً 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 للصف الرابع الابتدائي، 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 التمهيديّة.



- إن أساليب التعليم المقترحة للخبرات التعليمية الواردة في الدليل هي تلك التي يمكن للمُعلم استخدامها أو الاختيار من بينها لتنفيذ الخبرة وفقاً لمناسبتها.
- إن إجراءات تنفيذ الخبرات التعليمية الواردة في هذا الدليل هي تصورات لمسارات عمليات 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 في المرحلة الابتدائية ومقرر التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي، وذلك من خلال صياغة بعض الأهداف المعززة للنمو والتطور الحركي لدى الطلاب وإكسابهم عناصر اللياقة البدنية والحركية التي تُحسن بدورها اكتساب الخبرات التعليمية الواردة في الدليل.

تعليمات تنفيذ الخبرات التعليمية:

 إن تنفيذ الخبرات التعليمية للدفاع عن النفس المُدرجة في هذا الدليل تقتضي أن يأخذ المُعلم في الاعتبار مجموعة من النقاط الهامة، التي تُعد بمثابة توجيهات لتنفيذ الخبرة التعليمية، لجعلها مناسبة لطلاب الصف الرابع الابتدائي، 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 والصحية.
- زيادة دوافع الطلاب وتحسين مشاركتهم في أنشطة الخبرة التعليمية.
- المحافظة 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 ومناسبهته 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 المهاري: 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 المعرفي: هي طريقة تقويم الأهداف المعرفية للخبرة التعليمية، من خلال الأسئلة المطروحة على الطلاب للتأكد من استيعاب المعلومات المرتبطة بتعليم الدفاع عن النفس ومتابعتها.

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

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

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

وقد تم تقويم الخبرات التعليمية الواردة في الدليل وفقاً لما ورد في لائحة تقويم الطالب الصادرة بالتعميم الوزاري ذو الرقم ٤٣٠٠٠٦٤٠٦٦ 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: المجال المهاري للخبرات التعليمية

تم الاعتماد على نماذج ملاحظة الأداء المهاري الواردة في الدليل كمحك المجال المهاري للخبرات التعليمية، حيثُ تضمن النموذج وصفاً لمكونات الأداء الفني للمهارات والتحقق من تنفيذه بالشكل الصحيح خلال على 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 أيّ من تكرارات المتابعة فلا تكون هناك ثمة حاجة لاستكمال المتابعات المرصودة كلها.

ثانياً: الجانب المعرفي للخبرات التعليمية

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

ثالثاً: الجانب الانفعالي المرتبط بالخبرات التعليمية

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

رابعاً: الجانب الصحي المرتبط بالخبرات التعليمية

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



خامساً: متابعة أولياء أمور الطلاب

تم الاعتماد على نماذج متابعة أولياء أمور الطلاب كأحد المجالات المكتملة لتقويم اكتساب طلاب الصف الرابع الابتدائي 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 أُمَاط حياة صحية نشطة للطلاب؛ وتعزيزاً للشراكة بين الأسرة والمدرسة.

يتم تقويم طلاب الصف الرابع الابتدائي وفق التالي:

- تقويم مواد التقويم المستمر تقويمًا تكوينيًا من (١٠٠) درجة.
- يحسب للطلاب 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 ٤٣٠٠٦٤٠٦٦ بتاريخ ٢١/١/١٤٤٣هـ.

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.

أهداف مقررات التربية البدنية للمرحلة الابتدائية - الصفوف العليا

- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
- تطبيق المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة.
- التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسولوجية المقررة لهذه المرحلة.
- التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
- اكتساب السلوك المؤدي إلى تعزيز بعض السمات الشخصية أثناء ممارسة النشاط البدني.
- اكتساب السلوك المؤدي تنمية بعض السمات الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط البدني.
- تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذه المرحلة.



أهداف مقرر التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي

- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وقياس كل منها.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وقياس كل منها.
- تطبيق المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.
- التعرف بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسولوجية المقررة لهذا الصف.
- التعرف بعض الجوانب الفنية والقانونية الحديثة المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذا الصف.
- اكتساب السلوك المؤدي إلى ضبط النفس والتحكم في الانفعالات، واستخدام الألفاظ الحسنة، والشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- اكتساب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين وتقدير الحماس المقبول أثناء ممارسة النشاط البدني.
- تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.



الفصل الأول:

الوحدات التعليمية لرياضة الكاراتيه



تكريم بطل

خادم الحرمين الشريفين يكرم اللاعب محمد العسيري
بوسام الملك عبد العزيز من الدرجة الثالثة ٢٠١٨م.



الوحدة الأولى:

الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)



مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة التعليمية، أن:

المجال	الهدف
المهاري	<p>يؤدي وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).</p> <p>يؤدي وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى).</p> <p>يؤدي وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يؤدي وضع (جيدان - براى. زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.</p> <p>يؤدي وضع (جيدان - براى. زنكتسو - داتشي) للخلف بالجانب الأيسر.</p>
المعرفي	<p>يصف وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).</p> <p>يصف وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى).</p> <p>يصف وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى).</p> <p>يصف وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى).</p> <p>يصف وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يصف وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يصف وضع (جيدان - براى. زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.</p> <p>يصف وضع (جيدان - براى. زنكتسو - داتشي) للخلف بالجانب الأيسر.</p>
الانفعالي	يُبرز قدراته الذاتية أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
الصحي	يحرص على النظافة الشخصية أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

أساليب التقييم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<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 بأعماق الحياة النشطة، كما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: أداء الوقفات في الكاراتيه • السلوك الانفعالي: إبراز قدراته الفردية أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. • السلوك الصحي: الحرص على النظافة الشخصية أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. <p>تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح، وكذلك من خلال طرح الأسئلة عن الأداء.</p>	<p>جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) لعرض الوقفات في الكاراتيه الواردة في هذه الوحدة.</p>	<p>يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>

مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

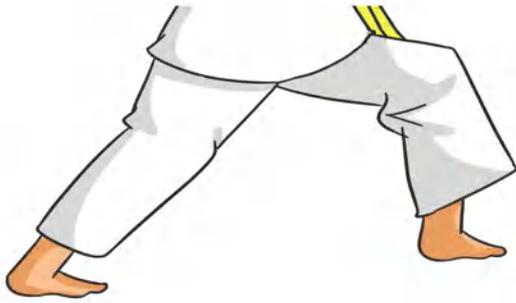
- 1- أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
- 2- أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى).
- 3- أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى).
- 4- أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى).
- 5- أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- 6- أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى).
- 7- أداء وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.
- 8- أداء وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للخلف بالجانب الأيسر.

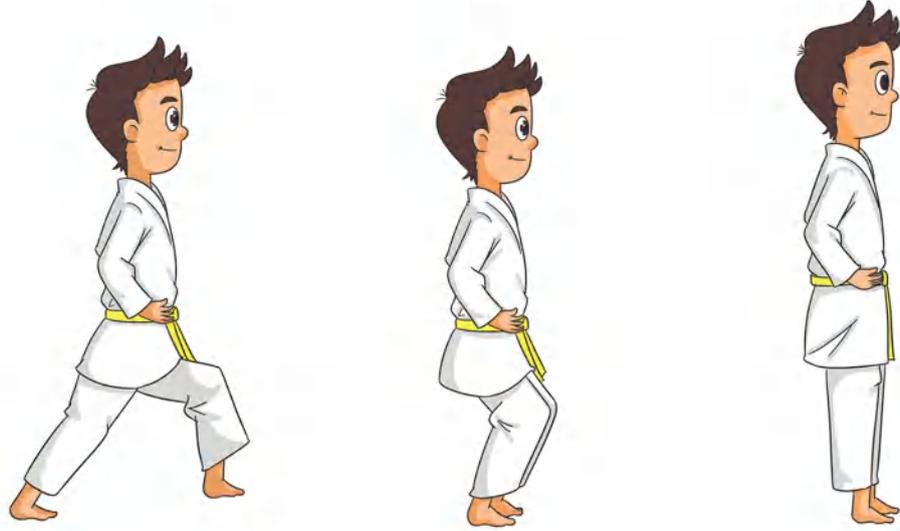


وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

١- وقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)
تعرف بالوقفة الأمامية الطويلة، وتعتبر من أهم الوقفات التي ينبغي أن يتعلمها الطلاب في رياضة الكاراتيه، وتؤدي من خلالها المهارات الهجومية والدفاعية، حيث يقوم الطالب بوضع الذراعان في منطقة الخصر من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، ثم ينفذ ما يلي:

- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً.
- دفع الأرض بالرجل اليمنى للتحرك للأمام بالرجل اليسرى بمقدار ضعف عرض الكتفين تقريباً.
- تحريك الرجل اليسرى للأمام على شكل قوس للخارج.
- ثني ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام بحيث تكون عمودية على إبهام القدم.
- في نفس الوقت، مد ركبة الرجل اليمنى (الخلفية) واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٤٥°).
- توزيع وزن الجسم على الرجل اليسرى (الأمامية) بنسبة (٦٠%)، وعلى الرجل اليمنى (الخلفية) بنسبة (٤٠%).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين باتساع الكتفين.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.





وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)

الوضع الابتدائي

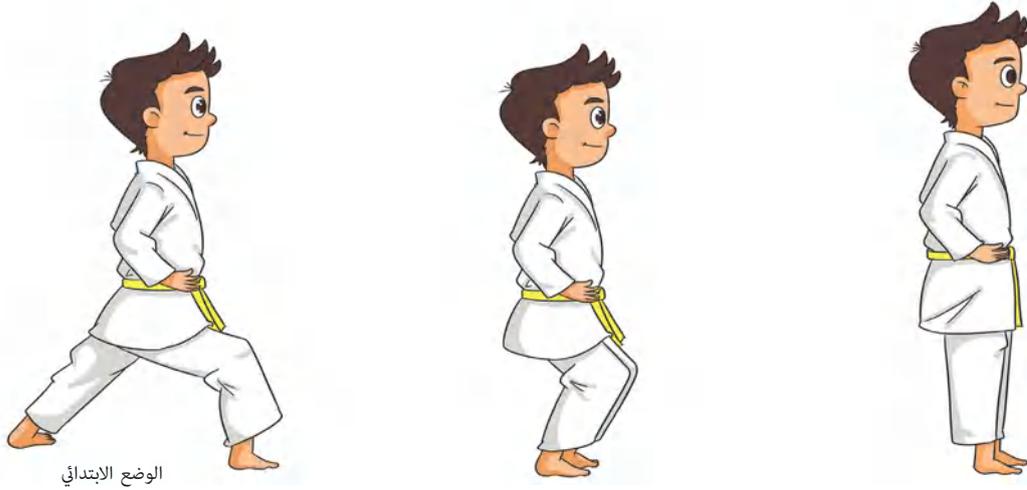
٢- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى) تؤدي الوقفة من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب بوضع الذراعان في الخصر من وقفه

الاستعداد (شيزن - تاي)، ثم يقوم بما يلي:

- ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين قليلاً.
- دفع الأرض بالرجل اليسرى للتحرك للأمام بالرجل اليمنى بمقدار ضعف عرض الكتفين تقريباً.
- تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج.
- ثني ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للأمام بحيث تكون عمودية على إبهام القدم.
- في نفس الوقت، مد ركبة الرجل اليسرى (الخلفية) واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٤٥°).



- توزيع مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى (الأمامية) بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرجل اليسرى (الخلفية) بنسبة (٤٠٪).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين باتساع الكتفين.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.



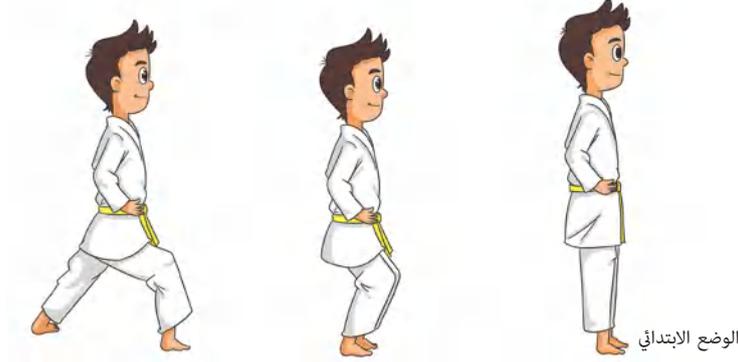
وقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام بالرجل اليمنى

٣- وقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)

تؤدي وقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)، حيث يقوم الطالب بوضع الذراعان في منطقة الخصر من وقفة الاستعداد (شين - تاي)، ثم يقوم بما يلي:

- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً.
- دفع الأرض بالرجل اليمنى للتحرك للخلف بالرجل اليسرى بمقدار ضعف عرض الكتفين تقريباً.
- تحريك الرجل اليسرى للخلف في شكل قوس للخارج.
- مد ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للخلف واستدارة مشطها للخارج بزواوية (٤٥°).
- في نفس الوقت، ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية) بحيث تكون عمودية على إبهام القدم.
- توزيع مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى (الأمامية) بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرجل اليسرى (الخلفية) بنسبة (٤٠٪).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين باتساع الكتفين.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.



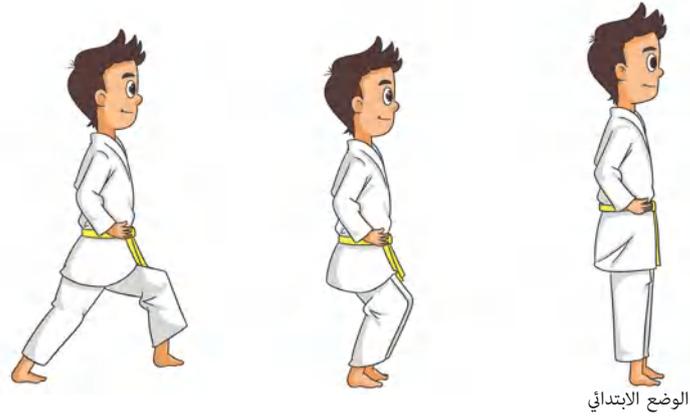


وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)

٤- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)
تؤدي الوقفة من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب بوضع الذراعان في منطقة الخصر من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، ثم يقوم بما يلي:

- ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين قليلاً.
- دفع الأرض بالرجل اليسرى للتحرك للخلف بالرجل اليمنى بمقدار ضعف عرض الكتفين تقريباً.
- تحريك الرجل اليمنى للخلف على شكل قوس للخارج.
- مد ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للخلف واستدارة مشطها للخارج بزاوية ٤٥ درجة.
- في نفس الوقت، ثني ركبة الرجل اليسرى (الأمامية) بحيث تكون عمودية على إبهام القدم
- توزيع مركز ثقل الجسم على الرجل اليسرى (الأمامية) بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرجل اليمنى (الخلفية) بنسبة (٤٠٪).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين باتساع الكتفين.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.

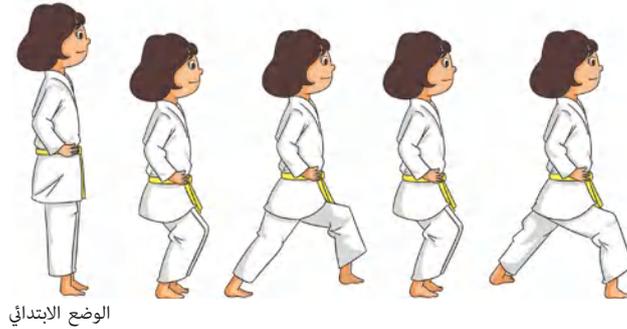




وقفة الارتكاز الأمامي (زنكوتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)

٥- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكوتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكوتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للأمام (بالرجل اليمنى) التي سبق عرضها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للأمام يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى، كما يلي:

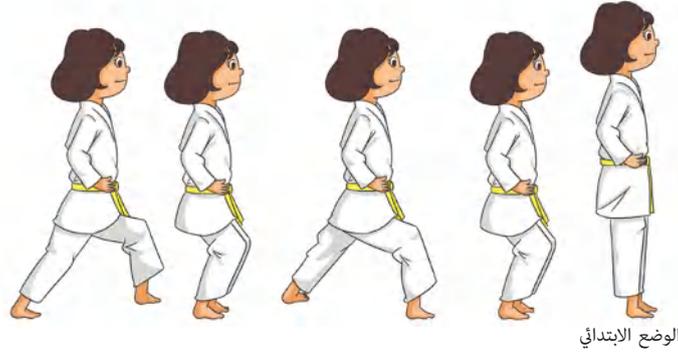


وقفة الارتكاز الأمامي (زنكوتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)



٦-وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) التي سبق عرضها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للخلف يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



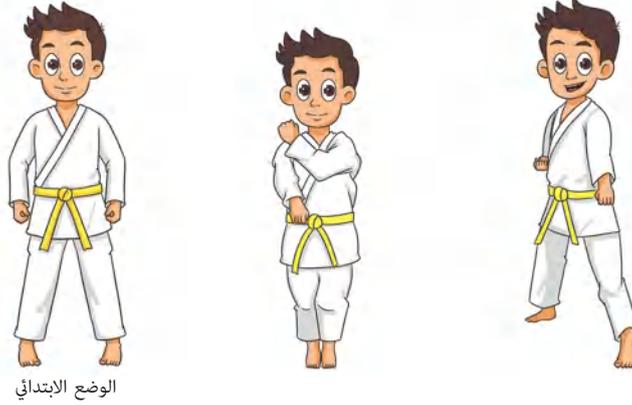
الوضع الابتدائي
وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

٧-وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر

هو وضع يتخذه الطالب قبل أداء الأساسيات (الكيهون) في رياضة الكاراتيه، وفيه يتم تنفيذ الخطوات الفنية المتبعة في تعليم كل من مهارة الصد من أعلى إلى أسفل «جيدان - براي» من الثبات، ووقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) بما يلي:

- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً، ورفع قبضة اليد اليسرى (المدافعة) بجانب الأذن فوق الكتف المقابل.
- تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام، ومد ركبة الرجل الخلفية، بحيث يتم توزيع مركز ثقل الجسم عليهما بنسبة (٦٠%) على الرجل الأمامية، (٤٠%) على الخلفية.
- 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

وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر

٨- وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للخلف بالجانب الأيسر

يتم خلاله تنفيذ نفس الخطوات الفنية المتبعة في تعليم كل من مهارة الصد من أعلى الى أسفل «جيدان - براي» من الثبات، ووقفه الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) بما يلي:

- ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين قليلاً، ورفع قبضة اليد اليسرى (المدافعة) بجانب الأذن فوق الكتف المقابل.
- تحريك الرجل اليمنى للخلف في شكل قوس للخارج، مع مد ركبتها عند وصولها للخلف، وثني ركبة الرجل الأمامية بحيث يتم توزيع مركز ثقل الجسم عليهما بنسبة (٦٠٪) على الرجل الأمامية، (٤٠٪) على الخلفية.
- 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

وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للخلف بالجانب الأيسر



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى

الخبرة الأولى: وقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو-داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

المتطلبات السابقة للخبرة

- وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي وقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
المعرفي	يصف وقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
الانفعالي	يُبرز قدراته الذاتية أثناء أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
الصحي	يُحافظ على النظافة الشخصية 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 وقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)، متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال ونماذج مصورة لمراحل أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.



أهم النقاط التعليمية:

- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً، وتحريك الرجل اليسرى للأمام على شكل قوس للخارج.
- ثني ركبة الرجل الأمامية ومد ركبة الرجل الخلفية، مع توزيع مركز ثقل الجسم عليهما بنسبة (٦٠ %) على الرجل الأمامية، (٤٠ %) على الخلفية.
- الحفاظ على المسافة الطولية بين القدمين (بمقدار ضعف عرض الكتفين) والمسافة العرضية (باتساع الكتفين).
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية (٤٥ °) .
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

أهم الأخطاء الشائعة:

- التحرك للأمام مباشرة بدون ضم الرجل اليسرى لليمنى.
- ثني ركبة الرجل الخلفية بعد التحرك للأمام.
- ميل الجذع للأمام وللخلف أثناء التحرك للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٤٥ °) .
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.

* لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) في الكاراتيه، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=WUgZBzw65p8&t=87s>

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن التحية من أعلى (رى) في الكاراتيه يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

• Elian Aljadef-Abergel (2015), Karate Kid, Games and Activities for Introducing Karate to Early Elementary Students, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, https://www.researchgate.net/publication/233710405_Karate_Kid_Games_and_Activities_for_Introducing_Karate_to_Early_Elementary_Students

** لتثبيت التطبيقات الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع 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 الالكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع 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

يتم تعليم وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) بتوجيه الطلاب لأداء المتطلبات السابقة لها، وسؤالهم عن مواصفاتها، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

ثم يقوم المعلم بعرض المهارة باستخدام الوسيلة التعليمية، ويطلب من الطلاب وضع الذراعان في منطقة الخصر من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، ويشعر في تنفيذ الأنشطة من خلال طرح التساؤل التالي: من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟

• ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
• الآن، قلدوني في دفع الأرض بالرجل اليمنى للتحرك للأمام بالرجل اليسرى في شكل قوس للخارج بمقدار ضعف عرض الكتفين مع ثني ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل اليمنى ولف مشطها للخارج بزاوية (٤٥°) مع المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام..... أداؤكم جيد
(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

• والآن، دعونا نراجع ما تعلمناه عن وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح
(في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة)

التقدم بالخبرة التعليمية:

• ساعد الطلاب على أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الحاسمة.
• قارن أداء الطالب بالنموذج المعروض على الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
• استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
• استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

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



الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)، واطلب منهم التنفيذ وفقاً لذلك.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)، منبهًا على النقاط الفنية الهامة في الأداء.
- حث الطلاب على تقديم المساعدة للزملاء الأقل تقدماً في تنفيذ وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
- اقترح مواقف يمكن من خلالها تقدير الطلاب بعضهم لبعض.
- قدم الثناء للطلاب الذين يهتمون بالنظافة الشخصية في حضور زملائهم.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري لوقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً.
					دفع الأرض بالرجل اليمنى للتحرك للأمام بالرجل اليسرى بمقدار ضعف عرض الكتفين تقريباً.
					تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج.
					ثني ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام بحيث تكون عمودية على إبهام القدم.
					مد ركبة الرجل اليمنى (الخلفية) ولف مشطها للخارج بزاوية (٤٥°).
					توزيع مركز ثقل الجسم على الرجل اليسرى (الأمامية) بنسبة (٦٠%)، وعلى الرجل اليمنى (الخلفية) بنسبة (٤٠%).
					المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين باتساع الكتفين.
					المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.

• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لوقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى **

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				أجب عن الأسئلة الآتية
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر المصطلح الياباني الخاص بوقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه؟
					اذكر اثنين من الأخطاء الشائعة عند أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

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



• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بوقفه الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					إبراز قدراته الذاتية أثناء مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بوقفه الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الحرص على النظافة الشخصية أثناء مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسله إلى وليّ أمر الطالب والمرتبطة بوقفه الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك

للأمام (بالرجل اليسرى)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن وصف الأداء الصحيح لوقفه الارتكاز الأمامي في الخبرة السابقة؟
			هل يبرز الطالب قدراته مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء منذ تعليمه وقفة الارتكاز الأمامي في الخبرة السابقة؟
			هل يحرص الطالب على نظافته الشخصية في حياته اليومية؟



نمذج (و) النقييم الجماعي الشامل للطلاب لخبرة وقففة الارتكاز الأمامي (زنكنسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

ملاحظات	النقييم الشامل للخبرة				نقييم 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



الخبرة الثانية: وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

المتطلبات السابقة للخبرة:

• وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
المعرفي	يصف وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
الانفعالي	يُبرز قدراته في وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
الصحي	يُحافظ على النظافة الشخصية أثناء 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 لأداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك

للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) متصلة بجهاز وشاشة عرض.

• أشكال وصور لأداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).

أساليب التعليم المقترحة:

• الواجب الحركي.

• الاكتشاف الموجه.



أهم النقاط التعليمية:

- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً، وتحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج.
- ثني ركبة الرجل الأمامية ومد ركبة الرجل الخلفية، مع توزيع مركز ثقل الجسم عليهما بنسبة (٦٠%) على الرجل الأمامية، (٤٠%) على الخلفية.
- الحفاظ على المسافة الطولية بين القدمين (بمقدار ضعف عرض الكتفين) والمسافة العرضية (باتساع الكتفين).
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٤٥°.
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

أهم الأخطاء الشائعة:

- التحرك للأمام مباشرة بدون ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى.
- ثني ركبة الرجل الخلفية بعد التحرك للأمام.
- ميل الجذع للأمام وللخلف أثناء التحرك للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٤٥°).
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.
- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.



**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) في الكاراتيه، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=WUgZBzw65p8&t=87s>

**للاطلاع على المزيد من المعلومات عن التحية من أعلى (رى) في الكاراتيه يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

- Elian Aljadeff-Abergel (2015), Karate Kid, Games and Activities for Introducing Karate to Early Elementary Students, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, https://www.researchgate.net/publication/233710405_Karate_Kid_Games_and_Activities_for_Introducing_Karate_to_Early_Elementary_Students

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع 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 لطلاب الصف الرابع 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

يتم توجيه الطلاب لأداء المتطلبات السابقة، وسؤالهم عن مواصفات كل منها، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

ثم يقوم المعلم بعرض المهارة باستخدام الوسيلة التعليمية، ويطلب من الطلاب وضع الذراعان في منطقة الخصر من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) ويشرع في تنفيذ أنشطة الخبرة من خلال طرح التساؤل التالي:

- من يستطيع تقليدي في حركتي التالية؟
- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن، قلدوني في دفع الأرض بالرجل اليمنى للتحرك للأمام بالرجل اليسرى في شكل قوس للخارج بمقدار ضعف عرض الكتفين مع ثني ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل اليمنى ولف مشطها للخارج بزاوية (٤٥°) مع المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام..... أداؤكم جيد.
- هيا قلدوني في ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين قليلاً..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- والآن هيا قلدوني في دفع الأرض بالرجل اليسرى للتحرك للأمام بالرجل اليمنى في شكل قوس للخارج بمقدار ضعف عرض الكتفين مع ثني ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل اليسرى ولف مشطها للخارج بزاوية (٤٥°) مع المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام..... أداؤكم جيد
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- والآن، دعونا نراجع ما تعلمناه عن وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض تمارين الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة)

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.

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..



- زد عدد مرات تكرار أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، 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 المُدرّجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.
- ✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:**

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة لوقف الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسيلة التعليمية لعرض وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها تقدير الطلاب بعضهم لبعض عند تنفيذ وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- حث الطلاب على تقديم المساعدة للزملاء الأقل تقدماً في تنفيذ وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- قدم المدح والثناء على الطلاب الذين يحافظون على نظافتهم الشخصية.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري لوقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					من التحرك للأمام بالرجل اليسرى: ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً.
					دفع الأرض بالرجل اليمنى للتحرك للأمام بالرجل اليسرى بمقدار ضعف عرض الكتفين تقريباً.
					تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج
					ثني ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام بحيث تكون عمودية على إبهام القدم
					وفي نفس الوقت مد ركبة الرجل اليمنى (الخلفية) ولف مشطها للخارج بزاوية (٤٥°)
					توزيع مركز ثقل الجسم على الرجل اليسرى (الأمامية) بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرجل اليمنى (الخلفية) بنسبة (٤٠٪).
					المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين باتساع الكتفين
					المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام
					من التحرك للأمام بالرجل اليمنى: ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين قليلاً.
					دفع الأرض بالرجل اليسرى للتحرك للأمام بالرجل اليمنى بمقدار ضعف عرض الكتفين تقريباً.
					تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج
					ثني ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للأمام بحيث تكون عمودية على إبهام القدم
					وفي نفس الوقت مد ركبة الرجل اليسرى (الخلفية) ولف مشطها للخارج بزاوية (٤٥°)
					توزيع مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى (الأمامية) بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرجل اليسرى (الخلفية) بنسبة (٤٠٪).
					المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين باتساع الكتفين
					المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام



• المجال المعرفي:

• نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لوقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) **

التسلسل الصحيح					رتب الصور التالية وفقاً للتسلسل الصحيح لوقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)
٥	٤	٣	٢	١	

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

• السلوك الانفعالي:

• نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بوقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					إبراز قدراته عند تنفيذ وقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) أثناء مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

• السلوك الصحي:

• نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بوقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الحرص على النظافة الشخصية أثناء مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.



• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بوقفه الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) بطريقة صحيحة إذا توافرت الشروط المناسبة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الصحيح لوقفه الارتكاز الأمامي في الخبرة السابقة؟
			هل يُبرز الطالب قدراته في تعامله مع أفراد الأسرة منذ تعليمه لوقفه الارتكاز الأمامي في الخبرة السابقة؟
			هل يحرص الطالب على نظافة الشخصية في حياته اليومية؟

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

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



الوحدة الثانية:

المهارات الهجومية من الحركة
(اللكمة الأمامية المستقيمة "جودان - أوى - تسوكي")



مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - أوى - تسوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام. يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - أوى - تسوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.
المعرفي	يصف اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - أوى - تسوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام. يصف مراحل اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - أوى - تسوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. يُقدر الإنجازات السعودية في رياضة الكاراتيه على المستوى العالمي.
الصحي	يمارس أمشاط حياة صحية نشطة من خلال مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<p>جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - أوى - تسوي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف.</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 بأمط الحياة النشطة، كما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - أوى - تسوي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف. • السلوك الانفعالي: تعزيز الثقة بالنفس أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية، وتقدير الإنجازات السعودية في رياضة الكاراتيه على المستوى العالمي. • السلوك الصحي: ممارسة أمط حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها. 	<p>يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>



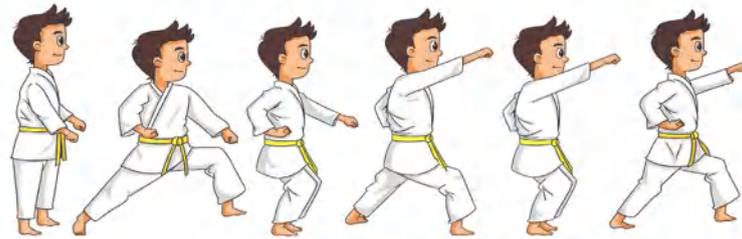
مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية: 

١. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام
٢. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف

وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية: 

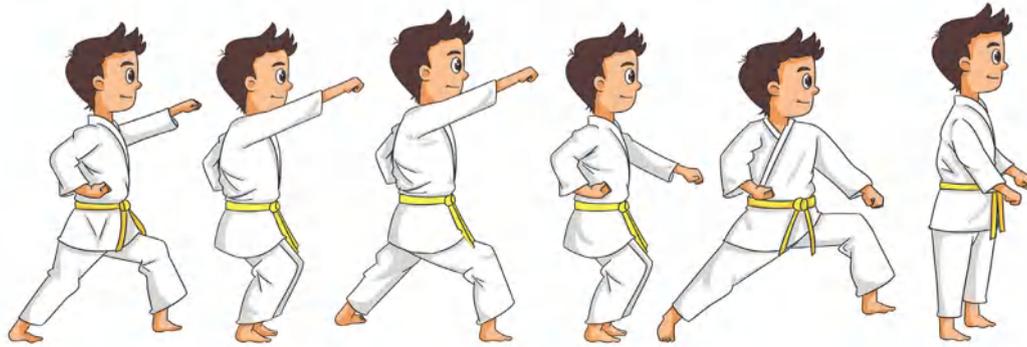
- ١- اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام
يتم خلالها الخطوات الفنية المُتَّبعة في تعليم مهارتي اللكمة الأمامية المستقيمة في الرأس (جودان - تسوي) من الثبات، ووقفه الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) بأداء وضع (جيدان - براي. زكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر، ثم يقوم بما يلي:
 - ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع اليد اليسرى للأسفل، وقبضة 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس، مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
 - ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين، والمحافظة على وضع الذراع اليمنى في اتجاه الرأس، وقبضة 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام



- ٢- اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسويكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف
- يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم مهارتي اللكمة الأمامية المستقيمة في الرأس (جودان - تسويكي) من الثبات، ووقفه الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) بأداء وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للخلف بالجانب الأيسر، ثم يقوم بما يلي:
- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع اليد اليسرى للأسفل، وقبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض.
 - تحريك الرجل اليسرى للخلف على شكل قوس للخارج مع مد ركبتها عند وصولها للخلف، والمحافظة على ثني ركبة الرجل الأمامية.
 - في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسويكي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
 - ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع الذراع اليمنى في اتجاه الرأس، وقبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض.
 - تحريك الرجل اليمنى للخلف في شكل قوس للخارج مع مد ركبتها عند وصولها للخلف والمحافظة على ثني ركبة الرجل الأمامية
 - في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسويكي) باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسويكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

خبرة: اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى. تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).
- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- تسوكي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى).
- وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
المعرفي	يصف اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام. يَعيّ أجزاء جسمه أثناء أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوكي) من التحرك للأمام. يُقدر الإنجازات السعودية في رياضة الكاراتيه على المستوى العالمي.
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 اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.



أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.

أهم النقاط التعليمية:

- 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى/اليسرى.
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- 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.

أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام: ثني ركبة الرجل الأمامية، مد ركبة الرجل الخلفية، أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى/اليسرى، سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- عدم قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- 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.



** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوكي) 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
- Funakoshi, G. (1973). Karate-do: The master text. London: Ward Lock. Mood, D., Musker, F., & Rink, J. (2007). Sports and recreational activities (14th ed.). Boston: McGraw-Hill.

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع 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 لطلاب الصف الرابع 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

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة، وهي: «وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)»، ووقفة الارتكاز الأمامي (زكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، واللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - تسوي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى)، ووضع (جيدان - براي. زكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر، ويتم ذلك بتوجيه الطلاب لأداء المتطلبات السابقة للخبرة وسؤالهم عن مواصفات تلك المتطلبات، ومن ثم تطبيق المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

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

- وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، أداء وضع (جيدان - براي. زكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن، قلدوني في ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع اليد اليسرى للأسفل، وقبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض..... أداؤكم جيد.
- هيا قلدوني في تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركلة الرجل الخلفية واستدارة مشط قدمها للخارج بزاوية 45° والمحافظة على ثني ركلة الرجل الأمامية، وفي نفس الوقت أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى من التحرك للأمام ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن هيا قلدوني في ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين، والمحافظة على وضع الذراع اليمنى في اتجاه الرأس، وقبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض..... 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.



- هيا قلدوني في تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتيها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشط قدمها للخارج بزاوية ٤٥° ، وفي نفس الوقت أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) باليد 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) باليد اليسرى من التحرك للأمام ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
 - والآن، دعونا نراجع ما تعلمناه عن اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام» معاً.....
 - يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح).
 - (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض تمارين الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة).
 - التقدم بالخبرة التعليمية
 - ساعد الطالب على أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام»، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
 - زد عدد مرات تكرار أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) 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 للكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام»، واطلب منهم تنفيذها.
 - استخدم الوسائل التعليمية لعرض اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام»، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.



- اقترح مواقفَ يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام».
- قُص 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 للكلمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					أداء اللكمة الأمامية المستقيمة بالذراع اليمنى من التحرك للأمام: ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع اليد اليسرى للأسفل، وقبضة 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
					أداء اللكمة الأمامية المستقيمة باليد اليسرى من التحرك للأمام: ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين، والمحافظة على وضع الذراع اليمنى في اتجاه الرأس، وقبضة 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) باليد 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 للكلمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام**

التقدير النهائي	معيار التقدير				الإجابة		ضع علامة (√) أو علامة (×) أمام العبارة التالية:
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	×	√	
							أثناء أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام ينبغي: 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى
							تؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع الضاربة في اتجاه الرأس
							يستدير ساعد الذراع الضاربة في نهاية حركة اللكم
							تسحب قبضة الذراع غير الضاربة فوق عظم الحوض عند وصول اللكمة

** يمكن للمعلم تقديم المساعدة للطلاب عند استخدام النماذج الورقية

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
					الاعتزاز بالإنجازات السعودية في رياضة الكاراتيه على المستوى العالمي.



• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة أمشاط حياة صحية نشطة عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

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



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

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



الوحدة الثالثة:

المهارات الهجومية من الحركة
(اللكمة الأمامية المستقيمة "شودان - أوى - تسوكي")



مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - أوى - تسوي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام. يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - أوى - تسوي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.
المعرفي	يصف اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - أوى - تسوي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام. يصف مراحل اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - أوى - تسوي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.
الانفعالي	يُشارك بإيجابية في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.
الصحي	يقلل وقت الخمول البدني أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<p>- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - أوى - تسوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف.</p> <p>- عرض مقاطع وصور لأبطال المملكة المُبرزين في الكاراتيه.</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 بأتماط الحياة النشطة، كما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجانب المهاري: اللكمة الأمامية المستقيمة «شودان - أوى - تسوكي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف. • السلوك الانفعالي: يُشارك في أنشطة هذه الوحدة التعليمية، وتقدير الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه. • السلوك الصحي: يقلل وقت الخمول البدني أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. <p>تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول الأداء الفني.</p>	<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: 

- أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
- أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف.

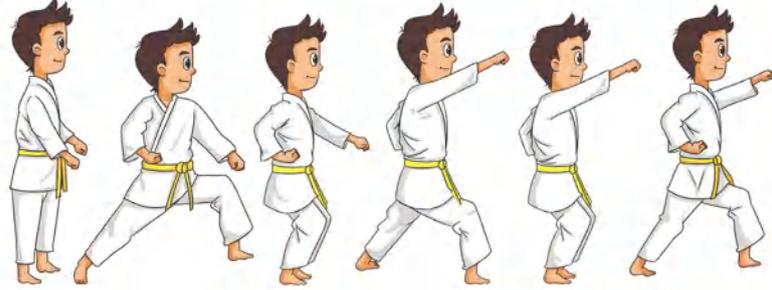
وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية: 

١. اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام عند تنفيذها يتم اتباع الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر (شودان - تسوكي) من الثبات، ووقفه الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (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:

من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)

- ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع اليد اليسرى للأسفل، وقبضة 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين، والمحافظة على وضع الذراع اليمنى في اتجاه الصدر، وقبضة 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر، مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.





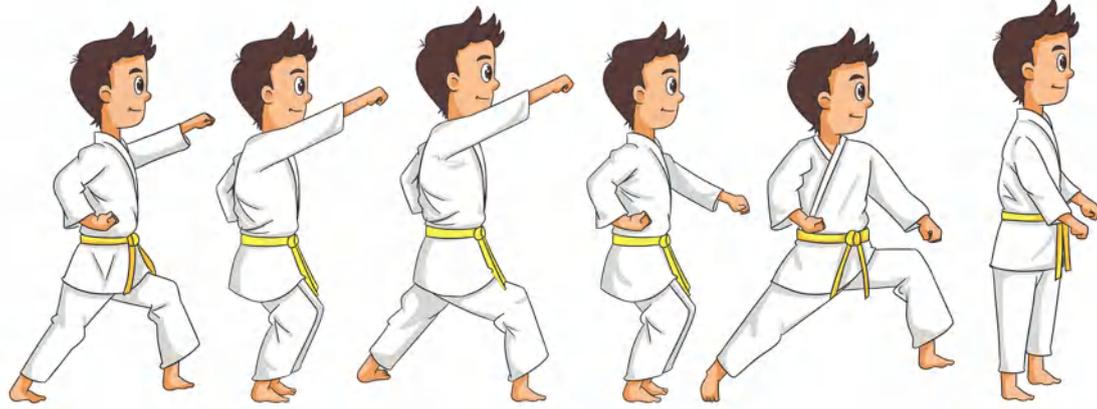
اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

٢. اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف

عند تنفيذها يتم اتباع الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر (شودان - تسوكي) 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) للخلف بالجانب الأيسر ثم يقوم بما يلي:

- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع اليد اليسرى للأسفل، وقبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض.
- تحريك الرجل اليسرى للخلف في شكل قوس للخارج مع مد ركبتها عند وصولها للخلف والمحافظة على ثني ركبة الرجل الأمامية.
- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع الذراع اليمنى في اتجاه الصدر، وقبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض.
- تحريك الرجل اليمنى للخلف في شكل قوس للخارج مع مد ركبتها عند وصولها للخلف والمحافظة على ثني ركبة الرجل الأمامية
- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.





اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوي - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة:

خبرة: اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).
- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- تسوكي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى).
- وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
المعرفي	يصف اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
الانفعالي	يُشارك بإيجابية في أداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات. يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه.
الصحي	يقلل وقت الخمول البدني 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.



أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.
- الاكتشاف الموجه.

أهم النقاط التعليمية:

- 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى/اليسرى.
- سحب قبضة اليد اليسرى/ اليمنى فوق عظم الحوض.
- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- 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.

أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام: ثني ركبة الرجل الأمامية، مد ركبة الرجل الخلفية، أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى/اليسرى، سحب قبضة اليد اليسرى/ اليمنى فوق عظم الحوض.
- عدم قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- 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 عن أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=6lg3QkG5ZGM&t=195s>

**للاطلاع على المزيد من المعلومات عن التحية من أعلى (رى) في الكاراتيه يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

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

• https://www.researchgate.net/publication/233710405_Karate_Kid_Games_and_Activities_for_Introducing_Karate_to_Early_Elementary_Students

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

• Funakoshi, G. (1973). Karate-do: The master text. London: Ward Lock. Mood, D., Musker, F., & Rink, J. (2007). Sports and recreational activities (14th ed.). Boston: McGraw-Hill.

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع 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 لطلاب الصف الرابع 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

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة، وهي: «وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)»، ووقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، واللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - تسوكي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى)، ووضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر، ويتم ذلك بتوجيه الطلاب لأداء المتطلبات السابقة للخبرة وسؤالهم عن مواصفات هذه المتطلبات، ومن ثم تطبيق المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

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

• وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، أداء وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر..... أحسنتم... أداؤكم جيد..

• الآن، قلدوني في ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع اليد اليسرى للأسفل، وقبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض..... أداؤكم جيد.

• هيا قلدوني في 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° والمحافظة على ثني ركبة الرجل الأمامية، وفي نفس الوقت أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى من التحرك للأمام ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

• الآن هيا قلدوني في ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين، والمحافظة على وضع الذراع اليمنى في اتجاه الصدر، وقبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض..... 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.



- هيا قلدوني في تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبته عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشط قدمها للخارج بزاوية ٤٥° ، وفي نفس الوقت أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر 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 اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوي) باليد اليسرى من التحرك للأمام ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- والآن، دعونا نراجع ما تعلمناه عن اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام» معاً.....

(يستمر المعلم في ملاحظة الأداء وتوجيه وتشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح)
(في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدة ويقدم التغذية الراجعة)

📌 التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوي) 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 المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

📌 الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة للكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام»، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام»، مؤكداً على النقاط الفنية الحاسمة.



- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام».
- فُص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً لكيفية تقليل الوقت المستغرق أمام الشاشات وساعات الخمول البدني.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للكلمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					أداء اللكمة الأمامية المستقيمة بالذراع اليمنى من التحرك للأمام: ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع اليد اليسرى للأسفل، وقبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض
					تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتيها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية
					في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
					أداء اللكمة الأمامية المستقيمة باليد اليسرى من التحرك للأمام: ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين، والمحافظة على وضع الذراع اليمنى في اتجاه الصدر، وقبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض
					تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتيها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية
					في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للكلمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام**

التقدير النهائي	معيّار التقدير				الإجابة		ضع علامة (√) أو علامة (×) أمام العبارة التالية:
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	×	√	
							في نفس الوقت يتم أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى
							تؤدي الكلمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع الضاربة في اتجاه الصدر
							يستدير ساعد الذراع الضاربة في نهاية حركة اللكم
							تسحب قبضة الذراع غير الضاربة فوق عظم الحوض لحظة وصول الكلمة

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

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الكلمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					يُشارك بإيجابية أثناء مشاركته في أنشطة الوحدة التعليمية.
					تقدير الأبطال السعوديين المُبرزين في الكاراتيه.



• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

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

متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يتمكن الطالب من أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام خارج المدرسة بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام؟
			هل يُشارك الطالب بإيجابية وحماس مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء منذ تعليمه اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوي) من الحركة في الخبرة السابقة؟
			هل انخفض الوقت الذي يقضيه الطالب أمام الشاشات؟
			هل حدث تغير ملحوظ في سلوك الطالب ليصبح نشطاً بدنياً؟



نمذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان- أوى - تسوكي) 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	د						
										-١	
										-٢	
										-٣	
										-٤	
										-٥	



الوحدة الرابعة:

المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية "ماي - جيري")



مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام
المعرفي	يصف الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
الانفعالي	يمثل للتعليمات والتوجيهات أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.	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: الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام. • السلوك الانفعالي: الامتثال للتعليمات والتوجيهات أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. • السلوك الصحي: اكتساب العادات القوامية السليمة أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. • تقييم المجال المعرفي للخبرات التعليمية بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح للركلة الأمامية «ماي - جيري» وتسلسل مراحلها.	يمكن للمعلم استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه والأمري بما يتناسب مع الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة:

خبرة: الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).
- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) بالرجل اليسرى واليمنى.
- الركلة الأمامية «ماي - جيري» من الثبات (بالرجل اليمنى واليسرى).
- وضع (جيدان - براي). زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
المعرفي	يصف الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.
الانفعالي	يمتثل لتعليمات المعلم أثناء تنفيذ مهارة الصد من أعلى الى أسفل «جيدان - براي» من الثبات.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة 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 الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.



أساليب التعليم المقترحة:

- الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب الأمري.

مواصفات الأداء المطلوبة:

عند التنفيذ يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الركلة الأمامية «ماي - جيرو» من الثبات، ووقفه الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) بالرجل اليسرى واليمنى، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) بأداء وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر، ثم يقوم بثني الذراعان أمام الصدر في وضع الاستعداد القتالي (يسار)، ثم يقوم بما يلي:

- رفع ركبة الرجل اليمنى عالياً لمستوى الخصر، مع استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية (٤٥°).
- بسط ركبة الرجل اليمنى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى المد التام، مع نقل الحركة من الجذع إلى الرجل الضاربة وتوجيه الركلة بكلوة القدم.
- قبض ركبة الرجل اليمنى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل، وهبوطها على الأرض لوضع (زنكتسو - داتشي) بالجانب اليمنى.
- رفع ركبة الرجل اليسرى عالياً لمستوى الخصر، مع استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية (٤٥°).
- بسط ركبة الرجل اليسرى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع نقل الحركة من الجذع إلى الرجل الضاربة وتوجيه الركلة بكلوة القدم.
- قبض ركبة الرجل اليسرى إلى الخلف عقب الركل، وهبوطها على الأرض لوضع (زنكتسو - داتشي) بالجانب الأيسر.



الركلة الأمامية "ماي - جيرو" بالرجل اليسرى من التحرك للأمام



ملحوظة*** على الطالب أن يحافظ على وضع الاستعداد القتالي خلال مراحل الأداء الفني للركلة الأمامية «ماي - جيرى»

أهم النقاط التعليمية:

- ثني ركبة قدم الارتكاز قليلاً أثناء الأداء.
- استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية ٤٥°.
- عدم هبوط ركبة الرجل الضاربة أثناء الأداء.
- مد ركبة الرجل الضاربة كاملاً بسرعة وقوة مع توجيه الركلة براحة القدم.
- قبض ركبة الرجل الضاربة نحو الجسم عقب الانتهاء من الركل.
- المحافظة على وضع الاستعداد القتالي أثناء الأداء.
- أداء وقفة (زنكتسو - داتشي) قبل وبعد انتهاء الركلة.

أهم الأخطاء الشائعة:

- المبالغة في استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية أكبر من ٤٥°.
- عدم توجيه الركلة براحة القدم.
- رفع عقب قدم الارتكاز أثناء الركل.
- ميل الرأس للأمام أثناء الركلة.
- الضرب بأطراف الأصابع.



الركلة الأمامية "ماي - جيرى" بالرجل اليمنى من التحرك للأمام



**مشاهدة مقطع فيديو عن أداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام في الكاراتيه، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=e617eBhP0WM>

**للاطلاع على المزيد من المعلومات الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام في الكاراتيه، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- Shimabukuro, Masayuki. (2006), Living Karate: The Way to Self- Mastery. San Diego, CA: J.K.I.
- Mike Kleiman (2012), Teaching Children Karate – A Guide for New Shodans, [http://www.okinawanshorinryu.com/bb_essays/Teaching%20Children%20Karate%20-%20Guide%20for%20New%20Shodans%20\(by%20Mike%20Kleiman\).pdf](http://www.okinawanshorinryu.com/bb_essays/Teaching%20Children%20Karate%20-%20Guide%20for%20New%20Shodans%20(by%20Mike%20Kleiman).pdf)

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع 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 لطلاب الصف الرابع 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

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة الركلة الأمامية «ماي - جيرى» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة وسؤالهم عن مواصفات كل منها، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح..

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

- من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) أداء وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر، ثم ثني الذراعان أمام الصدر في وضع الاستعداد القتالي بالجانب الأيسر.... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن هيا قلدوني في رفع ركبة الرجل اليمنى عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية ٤٥°.... أداؤكم جيد.
- الآن هيا قلدوني بسط ركبة الرجل اليمنى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع نقل الحركة من الجذع إلى الرجل الضاربة وتوجيه الركلة بكلوة القدم.... أداؤكم جيد.
- هيا قلدوني في قبض ركبة الرجل اليمنى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع (زنكتسو - داتشي) بالجانب اليمنى.... أداؤكم جيد.
- (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الركلة الأمامية «ماي - جيرى» بالرجل اليمنى من التحرك للأمام ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن هيا قلدوني في رفع ركبة الرجل اليسرى عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية ٤٥°.... أداؤكم جيد.
- الآن هيا قلدوني بسط ركبة الرجل اليسرى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع نقل الحركة من الجذع إلى الرجل الضاربة وتوجيه الركلة بكلوة القدم.... أداؤكم جيد.
- هيا قلدوني في قبض ركبة الرجل اليسرى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع (زنكتسو - داتشي) بالجانب الأيسر.... أداؤكم جيد.

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.



- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الركلة الأمامية «ماى - جبرى» بالرجل اليسرى من التحرك للأمام ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- والآن، دعونا نراجع ما تعلمناه عن الركلة الأمامية «ماى - جبرى» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام» معاً.....
- يستمر المعلم في ملاحظة الأداء وتوجيه وتشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الصحيح
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض تمرينات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة)

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الركلة الأمامية «ماى - جبرى» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الركلة الأمامية «ماى - جبرى» بالرجل 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 المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة الفنية للركلة الأمامية «ماى - جبرى» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الركلة الأمامية «ماى - جبرى» بالرجل 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 للركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام.

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					أداء الركلة الأمامية بالرجل اليمنى من التحرك للأمام: رفع ركبة الرجل اليمنى عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية ٤٥°.
					بسط ركبة الرجل اليمنى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل، مع نقل الحركة من الجذع إلى الرجل الضاربة وتوجيه الركلة بكلوة القدم.
					قبض ركبة الرجل اليمنى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل، وهبوطها على الأرض لوضع (زنكتسو - داتشي) بالجانب اليمنى.
					أداء الركلة الأمامية بالرجل اليسرى من التحرك للأمام: رفع ركبة الرجل اليسرى عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية ٤٥°.
					بسط ركبة الرجل اليسرى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل، مع نقل الحركة من الجذع إلى الرجل الضاربة وتوجيه الركلة بكلوة القدم.
					قبض ركبة الرجل اليسرى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع (زنكتسو - داتشي) بالجانب الأيسر.



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لأداء الصد من أسفل الى أعلى «آجي - أوكي» من الثبات

التسلسل الصحيح					رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى من التحرك للأمام:
٥	٤	٣	٢	١	
					

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الامتثال لتعليمات المعلم أثناء تنفيذ مهارة الصد من أعلى الى أسفل «جيدان - براى» من الثبات.

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

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



• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بالركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من الحركة بطريقة صحيحة خارج المدرسة؟
			هل يمكن للطالب وصف أداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من الحركة؟
			هل يمثل الطالب للتوجيهات والتعليمات عند التكليف بالمهام المنزلية؟
			هل يُحافظ الطالب على العادات القوامية السليمة ويُحافظ على القوام الصحيح؟

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء الركلة الأمامية «ماي - جيري» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

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



الوحدة الخامسة:

تطبيقات الأداء في الكاراتيه (تعزيز نواتج التعلم)



مكونات الوحدة التعليمية الخامسة:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يطبق المهارات الهجومية السابق تعلمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف.
المعرفي	يصف الجملة الحركية الاستعراضية والمهارات المكونة لها.
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
الصحي	يُقدر أهمية التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) لعرض المهارات الهجومية السابق تعلمها في شكل جملة حركية استعراضية 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: • الجانب المهاري: تقييم المهارات الهجومية السابق تعلمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف. • السلوك الانفعالي: الشعور بالحماس أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. • السلوك الصحي: تقدير أهمية التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح أسئلة عن المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعلمها.	يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الاكتشاف الموجه والأمرّي بما يتناسب مع الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الخامسة:

خبرة: الجملة الحركية الاستعراضية في الكاراتيه

المتطلبات السابقة للخبرة:

• جميع الخبرات التعليمية السابق تعليمها.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يطبق المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف.
المعرفي	يصف الجملة الحركية الاستعراضية والمهارات المكونة لها.
الانفعالي	يشعر بالحماس أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية.
الصحي	يهتم بدور التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط 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 (بروجيكتور) للجملة الحركية الاستعراضية.

أساليب التعليم المقترحة:

- الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب الأمريّ.



مواصفات الأداء المطلوبة:

- يقوم المعلم بتعليم الطلاب تطبيق المهارات السابق تعلمها على شكل جملة حركية استعراضية، وفق الترتيب التالي:
1. تطبيق وقفة الانتباه (هيسكو - داتشي).
 2. تطبيق التحية من أعلى (رى).
 3. تطبيق وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).
 4. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى).
 5. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى).
 6. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى).
 7. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى).
 8. تطبيق الركلة الأمامية (ماي - جيرى) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات. (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى).
 9. تطبيق وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).

أهم النقاط التعليمية:

- يبدأ الطالب أداء الجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية من التحرك للأمام وللخلف بالتحية (كيونجنى) يليها مباشرة وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).
- يؤدي الطالب اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى يليها مباشرة أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوي)، من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى.
- ينهي الطالب الجملة الحركية الاستعراضية بأداء الركلة الأمامية (ماي - جيرى) من التحرك للأمام فقط لعدد «٤» تكرارات بالرجل اليمنى واليسرى.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية 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 (رى).
					-	-	-	-	وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).
									اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوكي) من التحرك للأمام.
									اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوكي) من التحرك للخلف.
									اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) من التحرك للأمام.
									اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) من التحرك للخلف.
									الركلة الأمامية (ماي - جيرى) من التحرك للأمام.
					-	-	-	-	وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).



• المجال المعرفي:

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

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

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

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

• السلوك الانفعالي:

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

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الشعور بالحساس أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية.

• السلوك الصحي:

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

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تقدير دور التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



نودج (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
		د	ج	ب	أ						
											-١
											-٢
											-٣
											-٤
											-٥



الفصل الثاني

الوحدات التعليمية لرياضة الجودو



الوحدة الأولى:

السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي)



مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

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

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو للسقطة الخلفية في الجودو بالطريقة الصحيحة الواردة 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 بأهمات الحياة النشطة، كما يلي: - الجانب المهاري: أداء السقطة الخلفية من القرفصاء، ومن الوقوف في الجودو. - 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 أسلوب الاكتشاف الموجه والأمرّي بما يتناسب مع الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.



مواصفات الأداء المطلوبة:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية: 

- السقطة الخلفية من القرفصاء.

- السقطة الخلفية من الوقوف.

المراحل الفنية لتعليم السقطة الخلفية: 

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



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى

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

المتطلبات السابقة للخبرة:

• السقطة الخلفية من الرقود.

الأهداف:

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

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

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.

- بدلة الجودو.

- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز (بروجيكتور) لعرض السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء.

- رسوم وصور لطريقة أداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء.

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.

- الاكتشاف الموجه.



بعض المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

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

مواصفات الأداء المطلوبة:

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



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

أهم النقاط التعليمية:

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



أهم الأخطاء الشائعة:

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

**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء في الجودو، يرجى زيارة الرابط التالي:
<https://www.youtube.com/watch?v=UKox9rgjsFo>

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

التالية:

082b8fd5551e97bc65e327988b444396.-IJF (2018) Teaching judo in schools. <https://78884ca60822a34fb0e6pdf.1561023115-15-IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A4/06/ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019>

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

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

الروابط التالية:

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

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

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

الروابط التالية:

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

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

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



إجراءات التنفيذ

يبدأ المعلم تنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء بعد التأكد من توفر المتطلبات السابقة لها، وهي (السقطة الخلفية من الرقود)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب أداء (السقطة الخلفية من الرقود)، وسؤالهم عن مواصفات هذه الخبرة، ومن ثم لفت نظرهم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح. ثم يقوم بعرض الوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، ويبدأ في تنفيذ أنشطة الخبرة من خلال طرح التساؤل التالي على الطلاب:

- من يستطيع تقليدي في الحركات التالية؟ ... (من وضع الوقوف ثني الركبتين كاملاً) أحسنتم..... أداؤكم جيد، هذا الوضع يسمى «وضع القرفصاء».

- أنت..... نعم..... هل تستطيع تنفيذ وضع القرفصاء..... أحسنت..... جيد

- الآن نقوم برفع الذراعان للأمام..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.....

- اسحبوا الذقن على الصدر..... حتى لا يصطدم رأسكم بالبساط..... رائع.

- الآن نقوم بالسقوط على الظهر بانسيابية تامة ودون تسرع، نقابل البساط بعضلات الظهر أولاً، ثم نقوم بضرب البساط بالذراعان بقوة.... أحسنتم..... أداؤكم جيد

- في نفس الوقت نقوم برفع الرجلين للأعلى بزاوية ٤٥ ° مثلي تماماً..... أحسنتم..... جيد.

- هيا نوجه النظر إلى حزام البدلة..... جيد

- الآن هل نستطيع تنفيذ السقطة الخلفية من القرفصاء بدون مساعدة.

(يعطي المعلم الأمر للطلاب لأداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء، ويلاحظ الأداء، ويوجه الطلاب)

أثناء الأداء، يقوم المعلم بالتأكيد على أهم النقاط التعليمية للسقطة الخلفية من القرفصاء من خلال توجيه بعض الاسئلة:

- أين يكون وضع الرأس أثناء الأداء أنت..... على الصدر..... جيد

- أنت..... نعم..... كم تكون الزاوية بين الذراعان والجسم تقريباً؟ ٣٥ ° تقريباً..... جيد

- أين يكون اتجاه النظر أثناء الأداء؟ أنت..... نعم..... على الحزام..... جيد

- كم تكون زاوية رفع الرجل للأعلى؟ أنت..... نعم ٤٥ ° تقريباً..... أحسنت.

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.



- هيا نكرر الأداء لعدد ١٠ تكرارات على أن يبدأ الأداء بالعدد معي (يقوم المعلم بالعد ويقوم الطلاب بتنفيذ السقطة الخلفية من القرفصاء، حتى يصلوا إلى الأداء الأمثل بصورة سريعة).
(في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض تمرينات الإطالة والتهديئة)

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات مهارة السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء، 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 أن ينفذوا السقطة الخلفية بالطرق التالية:
- من وضع القرفصاء الذراعان أماماً مواجه الزميل: يقوم الزميلان بدفع بعضهما البعض بدفع أحد الطلاب، ليقوم الطالب الآخر بالسقوط للخلف معاً سقطة خلفية.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

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

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ثني الركبتين كاملاً ورفع الذراعان للأمام والوصول لوضع القرفصاء.
					العقبان على الأرض والجلوس على المشطين، مع سحب الذفن إلى الرأس.
					السقوط للخلف على البساط بانسيابية بملامسة عضلات الظهر أولاً للبساط
					ضرب الذراعان للبساط بقوة براحة اليد، بزاوية (٣٥°).
					رفع الرجلين للأعلى بزاوية (٤٥°) مع انثناء خفيف في الركبتين.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء **

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ما هي مراحل أداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء؟
					صف الأداء الفني للسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء.
					اذكر مصطلح السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء.

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

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بالسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					التعاون مع الزملاء في تنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء.

الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بالسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اكتساب العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بالسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب تنفيذ مهارة السقطة الخلفية من القرفصاء (أوشيرو أوكيمي) بطريقة صحيحة إذا أتيح له ذلك بأمان؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني للسقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي) من القرفصاء إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يُبدي الطالب تعاوناً في تنفيذ المهام عند التكليف بالواجبات المنزلية؟
			هل يُحافظ الطالب على العادات القوامية السليمة والقوام الصحيح؟



نمذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في مهارة السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من القرفصاء

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



الخبرة الثانية: السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من وضع الوقوف

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- أداء السقطة الخلفية من القرفصاء.

الأهداف:

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

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

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات:

- بساط الدفاع عن النفس.

- بدلة الجودو.

- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز (بروجيكتور) لعرض طريقة أداء السقطة الخلفية

(أوشيرو- أوكيمي) من وضع الوقوف.

- رسوم وصور لأداء السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من وضع الوقوف.

أساليب التعليم المقترحة:

• الاكتشاف الموجه.

• الواجب الحرّي.



المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

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

مواصفات الأداء:

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



أهم النقاط التعليمية:

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



أهم الأخطاء الشائعة:

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

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

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

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

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

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

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

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

الرابط التالية:

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

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

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

الرابط التالية:

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

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

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



إجراءات التنفيذ^١

بعد حضور الطلاب إلى الصالة الرياضية، 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.
- القيام ببعض الإطالات لعضلات الجسم بعد أداء الإحماء.
- التأكد من نظافة الصالة الرياضية قبل الأداء.
- التهوية الجيدة للصالة قبل الاستخدام.
- نظافة الزي الرسمي قبل الدخول إلى الصالة الرياضية.
- تقييم الأظافر والحرس على النظافة الشخصية قبل دخول الصالة.
- البدء بالإحماء العام لمدة «٣ د»، من خلال لعبة صغيرة يتم خلالها انتشار الطلاب في الصالة الرياضية، ثم يُعين المعلم أحد الطلاب ليكون مطارداً لبقية الطلاب، وإذا نجح هذا الطالب في مسك طالب آخر يتم تبديل المطاردة بينهما.
- تنفيذ تمرينات الإطالة التالية لتهيئة العضلات والمفاصل لأداء أنشطة الخبرة:
 - (وقوف الذراعان فوق الرأس، تشبيك الأصابع) مد الذراعان للأعلى مع قلب الكفين ببطء لأقصى مدى، مع رفع العقبين عن الأرض.
 - (الجلوس على الأرض. مد إحدى الرجلين أماماً، وثني الأخرى جانباً، والظهر ممدود) ثني الجذع أماماً للأسفل باتجاه ركبة الرجل الممتدة، مع الاحتفاظ بثني الرجل الأخرى والثبات ٤ عدات.
- تنفيذ بعض تمرينات الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطالب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة.
- يؤكد المعلم على خبرة السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من القرفصاء كمتطلب سابق لتعلم السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الوقوف بتنفيذ الأنشطة التالية:
 - يقف الطلاب جميعاً صفّاً واحداً في وضع القرفصاء.
 - تنفيذ السقطة الخلفية من القرفصاء في ٤ عدات.
 - تكرار 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 السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الوقوف في عدة مراحل كما يلي:
- ينفذ نموذج السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الوقوف على نفسه أمام الطلاب.
- يطرح سؤالاً على الطلاب: (من يستطيع أداء المهارة كما تم تنفيذها؟)
- يعين أحد الطلاب الذي يستطيع أداء المهارة أمام زملائه (لأداء نموذج للمهارة).
- يُصحح الأخطاء التي وقع فيها الطالب (النموذج) أثناء الأداء.
- يعين طالباً آخر لينفذ نموذجاً للمهارة، ويقوم بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء مرة أخرى.
- يعطي المُعلم الأمر لجميع الطلاب بتنفيذ المهارة في وقت واحد، في ٤ عدات (لتأكيد عمل الطلاب في توقيت واحد).
- يقوم المُعلم بتصحيح الأخطاء أثناء تنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الوقوف.
- يوقف المُعلم الأداء إذا لاحظ أن معظم الطلاب يقعون في نفس الأخطاء، ثم يؤدي نموذجاً آخر للمهارة على نفسه.
- يقوم المُعلم بزيادة صعوبة الأداء من خلال تنفيذ المهارة في عدتين فقط، ثم في عدة واحدة.
- ينتقي المُعلم أفضل الطلاب تنفيذاً للمهارة، ثم يكافئهم أمام زملائهم (كنوع من التشجيع للوصول للأداء الأمثل)
- وفي الختام يقوم المُعلم بتنفيذ بعض تمرينات الاستشفاء مثل: المشي حول البساط لمدة (٣) دقائق.

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح لمهارة السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي)، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- قدم الثناء والشكر 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 السقطة الخلفية من الوقوف بالطريقة التالية:
- (من وضع الوقوف مواجه للزميل: يقوم الزميل بدفع الطالب المؤدي من كتفه، ليقوم الطالب بالسقوط إلى الخلف لتنفيذ سقطة خلفية من الوقوف).



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للسقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الوقوف

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ثني الركبتين كاملاً للجلوس على المقعدة.
					السقوط خلفاً على الظهر لضرب الأرض باليدين مع رفع الرأس والرجلين عالياً بزاوية ٤٥°.
					تُشكل اليدين زاوية ٣٥° مع الجسم، وهي ثابتة وملامسة للأرض تماماً.
					رفع الرجلين للأعلى بزاوية (٤٥°) تقريباً.
					ثني الركبتين كاملاً للجلوس على المقعدة.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي للسقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الوقوف **

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر مراحل الأداء للسقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الوقوف؟
					صف الأداء الفني للسقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الوقوف.
					اذكر مصطلح السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الوقوف باليابانية.

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

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء مهارة السقطة الخلفية من الوقوف (أوشيرو أوكيمي)

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

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بالسقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الوقوف

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

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بالسقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الوقوف

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب تنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الوقوف بطريقة صحيحة إذا أتيح له ذلك بطريقة آمنة؟
			هل يمكن للطالب وصف مراحل السقطة الخلفية (أوشيرو- 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؟



نموضج (هـ) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لمهارة السقطة الخلفية من الوقوف (أوشيرو أوكيمي)

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



الوحدة الثانية:

السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة



مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

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

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) 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 بأتمات الحياة النشطة، كما يلي: - الجانب المهاري: مهارة السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي) من وضع الحركة في الجودو. - الجانب الانفعالي: الاعتزاز بالأبطال السعوديين المبرزين في الجودو - 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 الخلفية (أوشيرو أوكيمي) والإلمام بالمصطلحات اليابانية الخاصة بها.	استخدام الأسلوب الأمريّ بما يتناسب مع الخبرات التعليمية في هذه الوحدة



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

خبرة: السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة

المتطلبات السابقة للخبرة:

- السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الوقوف.

الأهداف:

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

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

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز (بروجيكتور) لعرض السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ.
- الاكتشاف الموجه.



المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

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

مواصفات الأداء المطلوبة:

السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة:

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



السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الجري الخفيف:

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



أهم النقاط التعليمية:

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

أهم الأخطاء الشائعة:

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



إجراءات التنفيذ^١

يبدأ المعلم بتنفيذ خبرة السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة بعد التأكد من توافر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة التعليمية وهي (السقطة الخلفية من الوقوف)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق طلب أداء (السقطة الخلفية من الوقوف) من الطلاب، وسؤالهم عن مواصفات هذه الخبرة، ومن ثم لفت نظرهم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح، يقوم المعلم بعرض الأداء بالوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، ثم يبدأ في تنفيذ أنشطة تعليم السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة من خلال العمل الجماعي للطلاب:

يقف الطلاب جنباً إلى جنب مع مراعاة أن تكون المسافة بين كل طالب وزميله مترين تقريباً (مرتبة واحدة) وهم في وضع الوقوف الطبيعي مع رفع الذراعان أماماً.

- عندما ينادي المعلم ابدأ يقوم الطالب بتنفيذ الوضع الابتدائي للسقطة الخلفية. (يقوم المعلم بالمرور بين الطلاب لتصحيح الأخطاء في الوضع الابتدائي للسقطة الخلفية).

- والآن..... نقوم بأخذ خطوتين للخلف، نبدأ بالقدم اليمنى ثم القدم اليسرى، ثم النزول للخلف وأداء السقطة الخلفية..... هكذا. (ينفذ المعلم نموذجاً للمهارة)

- استعد..... (هاجيمي).....أحسنتم..... أداؤكم رائع.

- والآن..... نكرر المهارة السابقة من بداية البساط حتى نهايته (التقدم بالخبرة)

- استعد..... (هاجيمي).....أحسنتم..... أداؤكم رائع.

(يقوم المعلم بالمتابعة والاستمرار في تصحيح الأخطاء دون توقف الأداء) مع التنبيه على أهم النقاط التعليمية التي سبق ذكرها.

- الآن... نقوم بتطبيق السقطة الخلفية من الجري الخفيف من بداية البساط إلى نهايته، مستعدون؟؟ (يقف الطلاب في بداية البساط)، استعد..... (هاجيمي).....أحسنتم..... أداؤكم رائع.

- والآن... سنقوم بتنفيذ لعبة صغيرة تساعدنا في تطوير أدائنا للمهارة، هيا ...

- (يقف كل طالبين أمام بعضهما البعض مع تشابك اليدين، يدفع كل منهما الآخر، ثم نقوم بعمل سقطة خلفية معاً في توقيت واحد، ثم نعود سريعاً لوضع الوقوف)

- يبدأ المعلم في تنفيذ إجراءات اللعبة الصغيرة، حيث يوضح لكل طالبين مكانهما منعاً للتصادم بين الطلاب)

- استعد..... (هاجيمي).....أحسنتم

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.



يختار المُعلم أفضل طالين لأداء نموذج زملائهم، ومن ثم يثني المُعلم على أدائهم، ثم يأمر باقي الطلاب بالتصفيق لهم.
(يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء الأمثل بصورة سريعة)
(في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة)

التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطالب أداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة في اتجاهات مختلفة على البساط.
- اطلب من الطالب السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة بالجري الخفيف من بداية البساط حتى نهايته.
- اطلب من الطالب أداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة من التحرك الدائري.

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

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

**للاطلاع على المزيد من المعلومات عن السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة في الجودو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:
082b8fd5551e97bc65e327988b444396.-IJF (2018) Teaching judo in schools. <https://78884ca60822a34fb0e6pdf.1561023115-15-IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A4/06/ssl.cf3.rackcdn.com/up/2019>

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

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

الرابط التالية:

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

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

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

الرابط التالية:

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

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

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



الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الصحيح لمهارة السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- قدم الشناء والشكر للطلاب الذي يقلل من تناول الوجبات السريعة غير الصحية، وحث الآخرين على الاقتداء بسلوكه.
- عرف الطلاب بمسيرة أحد الأبطال السعوديين في رياضة الجودو.

تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة أداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					من وقوف الطلاب مراعاة المحافظة على المسافة بين الطلاب (مرتبة واحدة) في وضع الوقوف الطبيعي مع رفع الذراعان أماماً.
					أخذ خطوة بالقدم اليمنى/اليسرى للأمام.
					الجري الخفيف للأمام، وأداء السقطة الخلفية بعد سماع الصافرة.
					مراعاة مواصفات الأداء الصحيح للسقطة الخلفية.



• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي للسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة **

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف الأداء الفني للسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة.
					صف مراحل أداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الجري الخفيف.
					اذكر المصطلح الخاص بالسقطات في الجودو.

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

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

• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الاعتزاز بمسيرة الأبطال السعوديين المبرزين في الجودو.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تحسين اللياقة البدنية المعززة للصحة أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي 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 يهتم الطالب بالتعرف على الأبطال السعوديين المرزبين في الجودو؟
			هل يهتم الطالب بالمزيد من المعرفة المرتبطة بالصحة والبيئة؟

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب المرتبط بأداء السقطة الخلفية (أوشيرو 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
		د	ج	ب	أ						
											-١
											-٢
											-٣
											-٤
											-٥



الوحدة الثالثة:

السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي)



مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

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

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) لعرض طريقة أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) 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 بأتماط الحياة النشطة، كما يلي: - الجانب المهاري: أداء مهارة السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) في الجودو. - الجانب الانفعالي: المشاركة بإيجابية في تنفيذ أنشطة الخبرة. - الجانب الصحي: الاهتمام بدور التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة. تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول مكونات السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) والإلمام بالمصطلحات اليابانية الخاصة بها.	الدمج بين أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يتناسب مع الخبرات التعليمية في هذه الوحدة



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة:

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

 المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

• السقطة الخلفية من الرقود.

 الأهداف:

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

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

 المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

 الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.

- بدلة الجودو.

- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز (بروجيكتور) لعرض السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي)

اليمنى واليسرى من الرقود.

- رسوم وصور لطريقة أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) اليمنى واليسرى من الرقود.

 أساليب التعليم المقترحة:

• الأسلوب الأمري.

• الاكتشاف الموجه.



بعض المصطلحات المستخدمة في الوحدة:

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

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

مواصفات الأداء:

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

الخطوات التعليمية للسقطة:

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



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



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

✍ مواصفات الأداء:

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

✍ الخطوات التعليمية للسقطة:

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



إجراءات التنفيذ

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الرقود بعد التأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبرة التعليمية، وهي: (السقطة الخلفية من الرقود)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق توجيه الطلاب لأداء السقطة الخلفية من الرقود، وسؤالهم عن مواصفات هذه الخبرة، ومن ثم لفت نظرهم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح، حيث يقوم المعلم بعرض الوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، ثم يبدأ في تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية (السقطة الجانبية من الرقود) من خلال طرح التساؤل التالي: من يستطيع تقليدي في الحركات التالية؟:

- (من وضع الرقود على الظهر ومد الذراعان أماماً يقوم الطالب بضرب البساط بالذراعان) أحسنتم أداؤكم جيد - هيا نوجه النظر إلى حزام البدلة جيد
- الآن... هيا نقوم برفع الرجلين للأعلى بزاوية ٤٥ درجة، ثم الدوران جهة اليمين وضرب البساط بقوة باليد اليمنى أحسنتم جيد (السقطة الجانبية اليمنى من الرقود)
- من يقيم بسحب الذقن إلى الرأس؟ أنت جيد (أهم النقاط التعليمية) أنت نعم المسافة بين الذراعان (٤٥°) تقريباً جيد
- الكتفان على خط واحد أفقياً أنت أحسنتم
- الآن... نقوم بتنفيذ السقطة الجانبية اليسرى من الرقود، وذلك من خلال الدوران جهة اليسار، وملاقاة البساط بقوة باليد اليسرى) أحسنتم رائع
- نزول القدمين معاً على البساط، بحيث تكون القدم اليسرى مفرودة والقدم اليمنى منثنية أحسنتم جيد
- أنت نعم اليد اليمنى ممسكة للحزام من المنتصف أحسنتم (أهم النقاط التعليمية)
- أنت نعم اسحب الذقن إلى الصدر حتى لا يصطدم رأسك بالبساط أحسنتم
- هيا نكرر العمل السابق خمس مرات بحيث نؤدي السقطة الجانبية اليمنى مرة، ونؤدي السقطة الجانبية اليسرى مرة - (يقوم المعلم بإعطاء الأمر للطلاب بتنفيذ المهارة، ومن ثم إصلاح الأخطاء التي يقع فيها معظم الطلاب دون إيقاف الأداء) (يعطي المعلم فترة زمنية للطلاب لأداء السقطة الجانبية من الرقود، ويلاحظ الأداء، ويوجه الطلاب)
- (الآن دعونا نراجع سوياً ما تعلمناه من مهارة السقطة الجانبية من الرقود)

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.



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

أهم النقاط التعليمية:

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

أهم الأخطاء الشائعة:

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

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

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

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

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

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

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

الروابط التالية:

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

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

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



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

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

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

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

من وضع القرفصاء والذراع اليمنى أماماً وكذا القدم اليمنى، يقوم الطالب بمسك يد الزميل ومرجحة القدم لعمل سقطة جانبية. كما بالشكل التالي:

من وضع الوقوف مواجه، مسك البدلة: يقوم الزميل بمرجحة قدم الطالب المؤدي، ليقوم بدوره بأداء سقطة جانبية.



الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء لمهارة السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الرقود، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الرقود، 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 السلوكيات الصحية السليمة دائماً.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للسقطة الجانبية من الرقود

التقدير النهائي	المتابعة				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					من وضع الرقود على الظهر رفع الرجلين عالياً، والدرجة على الجانب مع ضرب البساط بإحدى الذراعان بقوة.
					أخذ نفس الخطوة بالرجل اليسرى للأمام « بالزحف » بحيث تكون الرجل اليسرى هي الرجل الأمامية.
					مسك الحزام بإحدى الذراعان.
					زاوية الذراع الممدودة مع الجسم تعادل (٣٥°) تقريباً.
					ضرب الأرض بالذراع بقوة عند ملامسة الجسم للبساط.
					القدم المفرودة تصنع زاوية قائمة مع القدم المثنية.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الرقود **

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر المصطلحات الخاصة بالسقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) اليمنى واليسرى من الرقود باللغة اليابانية.
					صف الأداء الفني للسقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الرقود في الجودو.

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

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء السقطة الجانبية اليمنى واليسرى من الرقود

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الانفعالي
	٤	٣	٢	١	
					مشاركة الطالب بإيجابية في أنشطة تعليم السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الرقود

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الرقود

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الاهتمام بدور التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني خلال المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بالسقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الرقود

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الرقود بطريقة صحيحة إذا أُتيح له ذلك خارج المدرسة؟
			هل يمكن للطالب التمييز بين نوعي السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الرقود؟
			هل ازدادت مشاركة الطالب بإيجابية وحماس في المهام المنزلية والواجبات التي يُكلف بها؟
			هل يبدي الطالب اهتماماً بدور التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني؟



نموضج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لمهارة السقطة الجانبية من الرقود (يوكو - أوكيمي)

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	



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

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

• أداء السقطة الجانبية من الرقود.

الأهداف:

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

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

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية: لكيفية أداء السقطة الجانبية من القرفصاء في الجودو.
- رسوم وصور لكيفية أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) اليمنى واليسرى من القرفصاء.

أساليب التعليم المقترحة:

- الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب الأمري.



المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

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

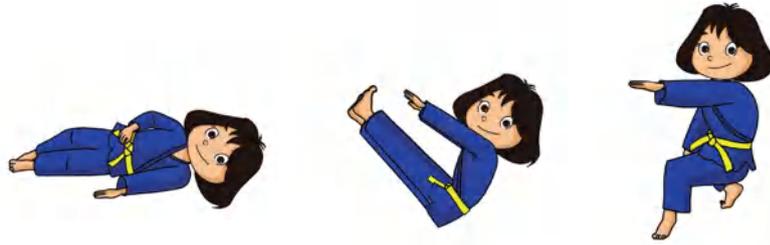
السقطة الجانبية اليمنى (ميجي - يوكو - أوكيمي) من القرفصاء

مواصفات الأداء:

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

الخطوات التعليمية للسقطة:

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



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

مواصفات الأداء:

- من وضع القرفصاء، اليد اليسرى جانباً، والذراع اليمنى ممسكة بالحزام.
- مرجحة القدم اليسرى من أمام القدم اليمنى، مع سحب الذقن إلى الصدر.
- السقوط على الجانب الأيسر مع رفع الرجلين عالياً، ثم نزلها على الجانب الأيسر، بحيث تكون القدم اليسرى مفرودة والقدم اليمنى منثنية.



- تصنع القدم اليسرى مع القدم اليمنى زاوية قائمة.
- عند ملامسة الجسم للبساط، تضرب اليد اليسرى البساط بقوة، وتصنع مع الجسم (30°) تقريباً، والذراع اليمنى ممسكة بالحزام.
- وضع الكتفين على خط واحد.

الخطوات التعليمية للسقطة:

- من وضع القرفصاء اليد اليسرى جانباً والذراع اليمنى ممسكة بالحزام، يقوم الطالب بمرجحة القدم اليسرى من أمام القدم اليمنى والسقوط على الجانب الأيسر، مع رفع الرجلين معاً ثم نزلها، بحيث تكون القدم الداخلية اليسرى مفرودة والخارجية اليمنى منثنية، والملشط على البساط مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (35°)، وممسك الحزام باليد اليمنى، كما بالشكل التالي:

أهم النقاط التعليمية:

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



أهم الأخطاء الشائعة:

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

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

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

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

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

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

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

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

الرابط التالية:

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

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

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

الرابط التالية:

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

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

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



إجراءات التنفيذ^١

يبدأ المعلم تنفيذ السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة، وهو «السقطة الجانبية من الرقود». ويمكن أن يتم ذلك عن طريق توجيه الطلاب لتنفيذ السقطة الجانبية اليمنى - اليسرى من الرقود وسؤالهم عن مواصفات هذه المهارة، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

حيث يقوم المعلم بعرض الأداء بالوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، التي توضح مواصفات الأداء الفني

للسقطة الجانبية من القرفصاء، ثم يبدأ تعليم الطلاب الخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة التالية:

- هل تستطيعون ثني الركبتين كاملاً.... هكذا؟ (يقوم المعلم بثني الركبتين كاملاً كنموذج لأداء وضع القرفصاء)..... أحسنتم.....أداؤكم.....جيد
- هل تعرفون ما اسم هذا الوضع؟ أنت.....وضع القرفصاء.....جيد
- من هذا الوضع نقوم بوضع الذراع اليمنى جانباً، واليد اليسرى تمسك الحزام، هكذا.....أحسنتم.....أداؤكم جميل...
- أنت.....حافظ على توازنك، القدمان باتساع الحوض.....جيد
- أنت.....أداؤك.....جيد..... اليد اليسرى تمسك الحزام من المنتصف.....جيد
- الذراع اليمنى للجانب.....أنت.....أحسنتم
- الآن هيا نستعد للسقوط على الجانب الأيمن، ولكن قبل السقوط نقوم بمرجحة اليد اليمنى، والقدم اليمنى للجانب الأيسر هكذا.....أحسنتم.....أداؤكم جيد.
- الآن نقابل البساط بالسقوط على الجانب الأيمن، مع ضرب البساط بقوة باليد اليمنى، والنزول بالقدمين معاً..... أحسنتم.....أداؤكم جيد. (يقوم المعلم بإعطاء الأمر للطلاب بتنفيذ المهارة، ومن ثم يقوم بتصحيح الأخطاء والمتابعة من خلال التأكيد على أهم النقاط التعليمية للمهارة)
- ضرب البساط بقوة براحة اليد.....أنت.....أحسنتم.
- أنت.....نعم.....زاوية الذراع اليمنى مع الجسم ٣٥ ° تقريباً.....أحسنتم
- النزول بالرجلين معاً اليمنى مفردة، اليسرى مثنية.....أنت.....نعم.....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.



- أنت.....نعم.....اسحب الذقن إلى الرأس.....أحسن
- ذراعك الأيسر ممسك بالحزام من المنتصف.....أنت.....نعم.....جيد
- (يقوم المعلم بإيقاف أداء المهارة ثم يقوم باختيار أحد الطلاب لعمل نموذج للسقطة الجانبية اليمنى من القرفصاء أمام زملائه، وبعد الانتهاء يصفق الطلاب كنوع من التحفيز لوصول جميع الطلاب للأداء الأمثل. (في نهاية الخبرة يعطي المعلم تمرينات التهدئة لمدة ٣ دقائق ثم الانصراف)

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء، مع التركيز على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد تكرارات أداء السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للسقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح لمهارة السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- قدم الشناء والشكر للطلاب الذي يمثل لتوجيهاتك أثناء تنفيذ المهارة وحث الآخرين على الاقتداء بسلوكه.
- شجع الطلاب على اتباع السلوكيات الصحية السليمة دائماً.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للسقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء

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



• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء **

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ما هو تسلسل الأداء الفني للسقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء؟
					اذكر المصطلح الخاص بالسقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء.

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

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

• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بالسقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					المشاركة بإيجابية في أداء السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بالسقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تحسين معدلات ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة خلال المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بخبرة السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - واليسرى من القرفصاء في الجودو بطريقة صحيحة إذا طلب منه ذلك بطريقة آمنة؟
			هل يمكن للطالب وصف السقطة الخلفية من القرفصاء، وطريقة تنفيذها؟
			هل ازدادت مشاركة الطالب بإيجابية في المهام المنزلية والواجبات التي يكلف بها؟
			هل ازداد اهتمام الطالب بممارسة الجودو كنمط حياة صحي نشط؟

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لخبرة السقطة الجانبية من القرفصاء في الجودو

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



الوحدة الرابعة:

السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الوقوف



مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

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



أساليب التعليم والتقييم و الوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) لعرض السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) في الجودو 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 بأتمات الحياة النشطة، كما يلي: - الجانب المهاري: السقطة الجانبية اليمنى - اليسرى من الوقوف. - السقطة الجانبية في الجودو من الحركة. - الجانب الانفعالي: الشعور بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة الوحدة. - الجانب الصحي: تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية كنمط حياة نشط أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول استيعاب الطلاب للمعلومات المرتبطة بالسقطة الجانبية من الوقوف، والحركة، والمصطلحات الخاصة بها.	يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الاكتشاف الموجه والأمري بما يتناسب مع طبيعة الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- تعليم السقطة الجانبية من الوقوف.
- تعليم السقطة الجانبية من الحركة.



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة

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

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

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

الأهداف:

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

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

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 (بروجيكتور) للسقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف.

أساليب التعليم المقترحة:

- الاكتشاف الموجه.
- الأسلوب الأمري.



المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

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

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

مواصفات الأداء:

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

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

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

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

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



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



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

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

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

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

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



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

📌 أهم النقاط التعليمية:

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

📌 أهم الأخطاء الشائعة:

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

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

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

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

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

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

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

Program-2018.pdf

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

الروابط التالية:

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

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

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

الروابط التالية:

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

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

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



إجراءات التنفيذ

بعد حضور الطلاب إلى الصالة الرياضية، يقدم المعلم بعض التوجيهات المتعلقة بموضوع الدرس والتأكيد على إجراءات الأمن والسلامة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية، مثلاً على ذلك:

- الإحماء الجيد قبل تنفيذ الخبرة التعليمية.
- تنفيذ تمرينات الإطالة لعضلات الجسم بعد أداء الإحماء.
- التأكد من نظافة الصالة الرياضية قبل الأداء.
- التهوية الجيدة للصالة الرياضية قبل الاستخدام.
- نظافة الزي الرسمي قبل الدخول إلى الصالة الرياضية.
- تقليم الأظافر والحرس على النظافة الشخصية قبل دخول الصالة الرياضية.
- البدء بنشاط الإحماء العام لمدة «3 دقائق» وهو عبارة عن لعبة صغيرة، حيث ينتشر الطلاب في الصالة، ثم يعين المعلم أحدهم ليكون مطارداً لبقية زملاءه، وإذا نجح في مسك طالب آخر يتم تبادل المطاردة بينهما.
- تنفيذ تمرينات الإطالة التالية لتهيئة العضلات والمفاصل لأداء أنشطة الخبرة، وهي:
 - (وقوف الذراعان حلقة فوق الرأس، الأصابع تشبيك) مد الذراعان للأعلى مع قلب الكفين ببطء لأقصى مدى، ورفع 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 (4) عدات.
- تنفيذ بعض تمرينات الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطالب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة (مثل أداء السقطة الخلفية من التحرك من بداية البساط إلى نهايته)
- يؤكد المعلم على خبرة السقطة الجانبية من القرفصاء كمتطلب سابق لتعلم خبرة السقطة الجانبية من الوقوف من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:
 - يقف الطلاب جميعاً صفّاً واحداً في وضع القرفصاء، تنفيذ السقطة الجانبية من القرفصاء في (4) عدات.
 - أداء المهارة السابقة (10) 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 المعلم في تنفيذ الخبرة التعليمية (السقطة الجانبية من الوقوف) في عدة مراحل متتالية، كما يلي:

- ينفذ المعلم نموذجاً للسقطة الجانبية من الوقوف بنفسه أمام الطلاب.
- يقوم المعلم بطرح سؤال على الطلاب (من يستطيع أداء المهارة كما تم تنفيذها؟).
- يعين المعلم أحد الطلاب الذي يستطيع أداء المهارة أمام زملائه. (أداء نموذج للمهارة)
- يُصحح المعلم الأخطاء التي وقع فيها الطالب أثناء الأداء.
- يعين المعلم طالباً آخر لينفذ نموذجاً للمهارة، ويقوم بتصحيح الأخطاء مرة أخرى أثناء الأداء.
- يعطي المعلم الأمر لجميع الطلاب بتنفيذ المهارة في وقت واحد، في (٤) عدات، من خلال العدد مع المعلم (للتأكيد أداء الطلاب في نفس التوقيت).
- يقوم المعلم بتصحيح الأخطاء أثناء تنفيذ السقطة الجانبية من الوقوف.
- يوقف المعلم الأداء إذا لاحظ العديد من الطلاب في نفس الأخطاء، ثم يؤدي نموذجاً آخر للمهارة على نفسه.
- يقوم المعلم بزيادة صعوبة الأداء من خلال تنفيذ المهارة (السقطة الجانبية من الوقوف) في عدتين فقط، ثم في عدة واحدة.
- ينتقي المعلم أفضل الطلاب تنفيذاً للمهارة، ثم يكافئهم أمام زملائهم (تشجيعاً لجميع الطلاب للوصول إلى الأداء الصحيح).
- وفي الختام يقوم المعلم بتطبيق بعض تمارين الاستشفاء مثل: المشي حول البساط لمدة (٣) دقائق.

✍ التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب أن ينفذوا السقطة الجانبية من وضع الوقوف مواجه، مسك البدلة، حيث يقوم الزميل بمرجحة قدم الطالب المؤدي المتقدمة، ليقوم بأداء سقطة جانبية (التكرار على كلا الجانبين).

✍ الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني لمهارة السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة فيها.
- اقترح مواقف مبتكرة تسمح للطلاب بزيادة المشاركة بإيجابية وحماس في أداء السقطة الجانبية من الوقوف.
- ضع خطة لزيادة ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة من خلال ممارسة الجودو.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء لمهارة السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					السقطة الجانبية اليمنى (ميجي - يوكو - أوكيمي): من وضع الوقوف الذراع اليمنى جانباً، واليد اليسرى ممسكة الحزام: يأخذ الطالب خطوة للأمام بالقدم اليسرى.
					مرجحة الذراع اليمنى، القدم اليمنى للجانب الأيسر، ثني الركبة اليسرى قليلاً.
					السقوط على البساط على الجانب الأيمن، مع ضرب البساط بالذراع اليمنى بقوة.
					النزول بالقدمين معاً بحيث تكون القدم اليمنى (الداخلية) مفرودة، والقدم اليسرى (الخارجية) منثنية.
					تصنع القدم اليمنى مع القدم اليسرى زاوية قائمة.
					عند ملامسة الجسم للبساط الذراع اليمنى تضرب البساط بقوة وتصنع مع الجسم زاوية ٣٠° تقريباً، اليد اليسرى ممسكة بالحزام، النظر إلى حزام البدلة.
					وضع الكتفين على خط واحد.
					السقطة الجانبية اليسرى (Megi - Yoko - Ukemi): من وضع الوقوف الذراع الأيسر جانباً، واليد اليمنى ممسكة بالحزام: يأخذ الطالب خطوة للأمام بالقدم اليمنى مع المحافظة على توازن الجسم (الوضع الابتدائي).
					مرجحة الذراع الأيسر، والقدم اليسرى للجانب الأيمن، مع ثني الركبة اليمنى قليلاً.
					السقوط على البساط بالجانب الأيسر، مع ضرب البساط بالذراع الأيسر بقوة.
					النزول بالقدمين معاً بحيث تكون القدم اليسرى (الداخلية) مفرودة، والقدم اليمنى (الخارجية) منثنية.
					تصنع القدم اليسرى مع القدم اليمنى زاوية قائمة.
					عند ملامسة الجسم للبساط فإن الذراع اليسرى تضرب البساط بقوة وتصنع مع الجسم زاوية (٣٠°) تقريباً، واليد اليمنى ممسكة بالحزام، والنظر إلى حزام البدلة.
					وضع الكتفين على خط واحد.



• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف **

التقدير النهائي	معيار التقدير				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر مصطلح السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) باللغة اليابانية.
					اذكر اثنين من الأخطاء عند تنفيذ السقطة الجانبية من الوقوف.

** يمكن للمعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة
*** يمكن للمعلم طرح المزيد من الأسئلة خلال الدروس المختلفة للخبرة التعليمية

• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الشعور بالرضا أثناء المشاركة في السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة الأنشطة الرياضية كنمط حياة نشط نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة تعليم السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف بطريقة صحيحة إذا أُتيح له ذلك؟
			هل يمكن للطالب وصف أداء السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف في الجودو وطرق تنفيذها؟
			هل زاد الشعور بالرضا لدى الطالب أثناء المشاركة في الواجبات التي يُكلف بها؟
			هل لدى الطالب اهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية كنمط حياة نشط؟

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف

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



الخبرة الثانية: السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الحركة

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

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

الأهداف:

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

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

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجودو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) يحوي صور ومقاطع لأداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الحركة متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء مهارة السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الحركة في الجودو.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.

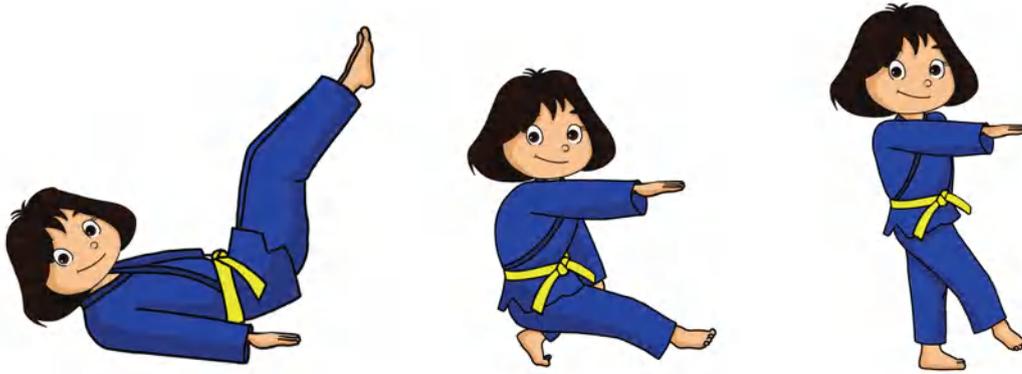


المصطلحات المستخدمة في الخبرة:

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

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

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



ملحوظة:

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

أهم النقاط التعليمية:

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

أهم الأخطاء الشائعة:

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

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

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

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

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

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

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

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

Learning_Judo.pdf

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

الروابط التالية:

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

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

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

الروابط التالية:

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

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

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



إجراءات التنفيذ

يقوم المعلم قبل البدء في تنفيذ السقطة الجانبية من الحركة بالتأكد من توفر المطلب السابق لهذه الخبرة وهو السقطة الجانبية من الوقوف، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب أداء هذه المهارة، كذلك يمكن توجيه بعض الأسئلة لهم عن مواصفات الأداء الصحيح للمهارة، ويلفت المعلم نظر الطلاب لهذه المواصفات، ويتأكد من أن الطلاب يقومون بأدائها بشكل صحيح، وقد يصحح أخطاء بعض الطلاب في أدائها. ثم يقوم المعلم بعد ذلك بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية الجديدة، وهي تنفيذ السقطة الجانبية من الحركة، كما يلي:

- يقوم المعلم بالجري مع الطلاب، لمدة (5) دقائق، وخلال الجري يطرح تساؤلاً على الطلاب عن المصطلحات الخاصة بالخبرة التعليمية السابقة:

- ما هو المصطلح الخاص بالسقطة الجانبية اليمنى باللغة اليابانية؟
- ما هو المصطلح الخاص بالسقطة الجانبية اليسرى باللغة اليابانية؟
- يطلق المعلم صافرته للوقوف، ويأمر الطلاب بعمل دائرة، ويقف في منتصف الدائرة، وينفذ نموذجاً لبعض تمارين الإطالة، ويطلب من الطلاب أداء التمارين بصورة صحيحة.
- يقوم المعلم بشرح طريقة أداء السقطة الجانبية من الحركة، وذلك عن طريق طرح بعض الأسئلة:
- من يستطيع أداء السقطة الجانبية (اليمنى أو اليسرى) من الوقوف؟ أنت..... هل تستطيع تنفيذها بطريقة صحيحة؟ (ينفذ الطالب السقطة الجانبية من الوقوف)، ثم يثني المعلم على أدائه، ويأمر زملاءه بالتصفيق له.....أحسنتم
- ثم يقوم المعلم بإعطاء الأمر للطلاب جميعاً بتنفيذ السقطة الجانبية من الوقوفأحسنتم.....أداؤكم..... جيد.
- بعد ذلك، يقوم المعلم بتنفيذ السقطة الجانبية بالتحرك، وذلك من خلال الخطو بإحدى القدمين خطوتين للجانب وعمل السقطة الجانبية بطريقة صحيحة، ويؤكد خلال الأداء على أهم النقاط التعليمية للمهارة، ثم يقسم الطلاب إلى صفتين متقابلين، بحيث يقوم كل طالبين بالأداء معاً في وقت واحد.
- يعطي المعلم الأمر بتنفيذ السقطة الجانبية اليمنى أو اليسرى من الحركة، ومن ثم يقوم الطلاب بالتنفيذ، وخلال الأداء يقوم المعلم بالمرور بين الطلاب لإصلاح الأخطاء، ويعطي بعض العبارات التشجيعية مثل.....أحسنتم.....أداؤكم جيد.....رائع.....

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.



- ثم يختار المُعلم من بين الطلاب أفضل طالبين لعمل نموذج للمهارة أمام زملائهم،أحسنتم..... أداؤكم جيد هيا نصفق لهم.....

(في نهاية الدرس يعطي بعض تمرينات الإطالة والتهديئة، ويقدم التغذية الراجعة للسقطة الجانبية من الحركة)

📌 **توجيهات للمعلم عند تنفيذ الخبرة:**

إن تنفيذ الخبرة التعليمية تقتضي أن يأخذ المُعلم في الاعتبار مجموعة من النقاط الهامة لزيادة فاعليتها، وجعلها مناسبة لخصائص وقدرات طلاب الصف الرابع الابتدائي، 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 والصحية.
- 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 ومناسبه قبل مشاركة الطلاب في أنشطة الخبرة التعليمية.
- عدم حرمان الطلاب من المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية كنهج تأديبي (عقابي).

📌 **الاستفادة من المواقف التعليمية:**

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني المطلوبة لمهارة السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الحركة، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الحركة، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة فيها.
- اقترح مواقف تسمح للطلاب بالمشاركة الإيجابية في أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الحركة.
- استخدم التحركات المختلفة في تطبيق السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) في الاتجاهات المختلفة.
- ضع خطة بسيطة لزيادة ممارسة الطلاب للنشاط البدني المعزز للصحة.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الحركة

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					وقوف الطلاب جنباً الى جنب مع مراعاة المحافظة على مسافة (مترين) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي).
					أخذ خطوتين للجانب (الأيمن أو الأيسر) عند سماع كلمة (إبدأ) من المعلم.
					النزول للجانب (الأيمن أو الأيسر) وأداء السقطة الجانبية من الوقوف بالموصفات الفنية
					أخذ خطوتين للجانب، وأداء السقطة الجانبية.
					مراعاة الأداء الفني الصحيح للسقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى)

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي للسقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الحركة **

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف الأداء الفني للسقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الحركة.
					اذكر مصطلح الاتجاه الأيمن - الأيسر في الجودو باللغة اليابانية.

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

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الحركة

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الشعور بالحماس عند تنفيذ السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) اليمنى - اليسرى من الحركة.

• الجانب الصحي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الحركة

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة الأنشطة البدنية المعززة للصحة كنمط حياة نشط نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية..

• متابعة أولياء الأمور:

الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بالسقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الحركة بطريقة صحيحة إذا أتيح له ذلك بأمان؟
			هل يمكن للطالب وصف أداء السقطة الجانبية (يوكو-أوكيمي) من الحركة إذا طُلب منه ذلك؟
			هل اصطبغ سلوك الطالب بالحماس عند تكليفه مهام من قبل أفراد الأسرة؟
			هل يحرص الطالب على ممارسة أيّ من الأنشطة البدنية المعززة للصحة؟



نمذج (هـ) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء السقطة الجانبية (يوكو-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
		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	يصف المواصفات الفنية لأداء الجملة الحركية في الجودو. يصف الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية في الجودو. يشرح الأداء الفني لبعض مكونات الجملة الحركية في الجودو.
الانفعالي	يظهر 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 التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) 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 المُعلم الأسلوب الأمريّ بما يتناسب مع تعليم الجملة الحركية.



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الخامسة:

خبرة: الجملة الحركية الاستعراضية لمهارات الجودو.

المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:

- جميع الخبرات التعليمية السابق تعليمها.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يطبق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية
المعرفي	يُلم بالمواصفات الفنية لأداء الجملة الحركية من الثبات. يصف الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية من الثبات. يصف الأداء الفني لمكونات الجملة الحركية من الثبات.
الانفعالي	يظهر 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 المزودة ببساط الدفاع عن النفس.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- الزي الرسمي للجودو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) للجملة الحركية الاستعراضية.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ.



مواصفات الأداء المطلوبة:

يقوم المعلم بتعليم الطلاب تطبيق المهارات السابق تعلمها على شكل جملة حركية استعراضية، وفق الترتيب التالي:

١. السقطة الخلفية من القرفصاء.
٢. السقطة الخلفية من الوقوف.
٣. السقطة الخلفية من الحركة.
٤. السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) من الرقود.
٥. السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) من القرفصاء.
٦. السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) من الوقوف.
٧. السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) من الحركة.

أهم النقاط التعليمية:

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

التقدم بالخبرة التعليمية:

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

الاستفادة من المواقف التعليمية:

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



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للجملية الحركية الاستعراضية

التقدير النهائي	المتابعة				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تطبيق السقطة الخلفية من القرفصاء.
					تطبيق السقطة الخلفية من الوقوف.
					تطبيق السقطة الجانبية اليسرى من الرقود.
					تطبيق السقطة الجانبية اليمنى من القرفصاء.
					تطبيق السقطة الجانبية اليسرى من القرفصاء.
					تطبيق السقطة الجانبية اليمنى من الوقوف.
					تطبيق السقطة الجانبية اليسرى من الوقوف.
					تطبيق السقطة الجانبية اليمنى من التحرك الجانبي.
					تطبيق السقطة الجانبية اليسرى من التحرك الجانبي.

• الجانب المعرفي:

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

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

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

*** 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
		د	ج	ب	أ						
											-١
											-٢
											-٣
											-٤
											-٥





الفصل الثالث:

الوحدات التعليمية لرياضة التايكوندو



الوحدة الأولى:

الوقوفات في التايكوندو (وقفة المشي "أب - سوجي")



مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	<p>يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).</p> <p>يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى).</p> <p>يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى).</p>
المعرفي	<p>يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).</p> <p>يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى).</p> <p>يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى).</p> <p>يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى).</p> <p>يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى).</p>
الانفعالي	يُبرز قدراته الفردية أثناء أداء الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.
الصحي	يُحافظ على النظافة الشخصية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام وللخلف بالرجل اليمنى واليسرى الواردة في هذه الوحدة.	تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، كما يلي: - الجانب المهاري: أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام وللخلف بالرجل اليمنى واليسرى. - السلوك الانفعالي: إبراز قدراته الفردية أثناء أداء الخبرات التعليمية بالوحدة. - السلوك الصحي: المحافظة على النظافة الشخصية كنظافة الزي وتقليم الأظافر أثناء تنفيذ الخبرات التعليمية. - تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحل، ومن خلال طرح الأسئلة.	يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.

مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

١. أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
٢. أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى).
٣. أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى).
٤. أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى).
٥. أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
٦. أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى).



وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

١. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة، وتعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدؤون في رياضة التايكوندو، وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي، وتؤدي من خلالها المهارات الهجومية والدفاعية، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:



- الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة قدم واحد.
- يكون كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليسرى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليمنى).
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليسرى) الأمامية للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل (اليمنى) الخلفية للخارج بزاوية (٣٠°).
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى





٢. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)

تنفذ الوقفة من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:

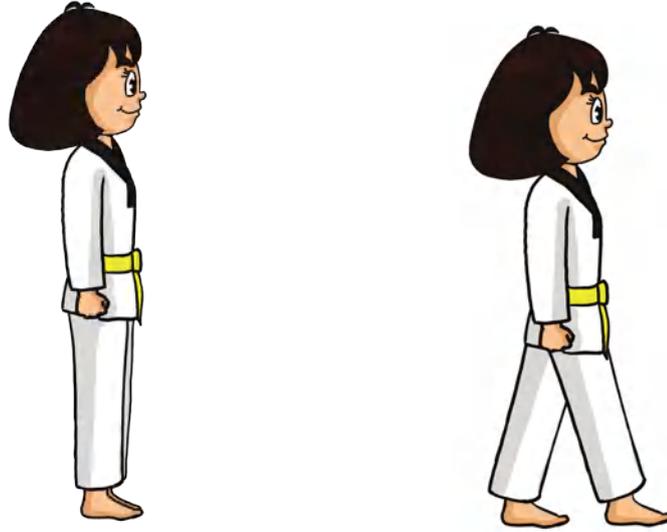
- الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة قدم واحد.
- كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليمنى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليسرى).
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليمنى) الأمامية للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل (اليسرى) الخلفية للخارج بحيث يشكل زاوية (٣٠°).
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



٣. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)

تنفذ الوقفة من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:

- الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة قدم واحد.
- كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليمنى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليسرى).
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليمنى) الأمامية للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل (اليسرى)، الخلفية للخارج بحيث يشكل زاوية (٣٠°).
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)



٤. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)

تنفذ الوقفة من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة قدم واحد.
- كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليسرى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليمنى).
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليسرى) الأمامية للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل (اليمنى) الخلفية للخارج بحيث يشكل زاوية (٣٠°).
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



٥. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للأمام (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للأمام يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

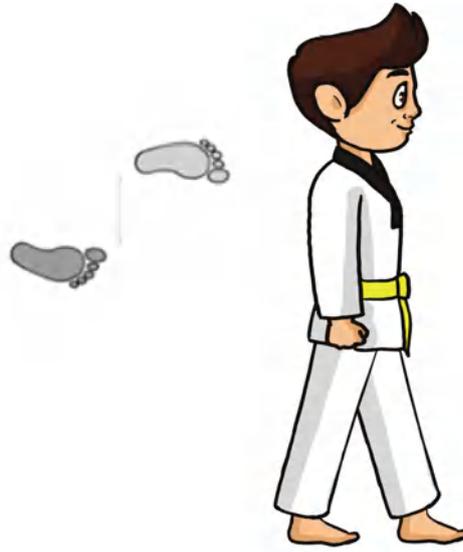
٦. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للخلف يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)



نظراً لصغر عُمر الطلاب وافتقارهم لعنصر الاتزان فقد اعتمدنا البدء بتعليم وقفة المشي (أب - سوجي) من الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي) بدلاً من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، وسوف تكون المسافة العرضية بين القدمين أثناء وقفة المشي (أب - سوجي) بقدر عرض الكتفين، والمسافة الطولية بينهما بقدر نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم واحد، كما في الشكل التالي:



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى:

الخبرة الأولى: وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
المعرفي	يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
الانفعالي	يبرز قدراته الفردية أثناء أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)
الصحي	يُحافظ على النظافة الشخصية

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 الحرّي.
- الاكتشاف الموجه.



أهم النقاط التعليمية:

- الخطو بالرجل اليسرى مسافة قدم أو باتساع نصف عرض الكتفين.
- المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين.
- يوزع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوي مع الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٣٠°.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

أهم الأخطاء الشائعة:

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

**لمزيد من المعرفة عن أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) في التايكوندو، يرجى زيارة الرابط التالي:

https://www.youtube.com/watch?v=aS6iynY_3hc

**ولمزيد من المعلومات عن وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) في التايكوندو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- Y.H. Park (2005). Taekwondo for kids. Tuttle Publishing, Singapore.
- Hornsey, Kevin. Taekwondo: a step-by-step guide to the Korean art of selfdefense. Boston, MA: Tuttle Publishing, 2002. Print.
- Lee, T. E. (1989). Mastering Taekwondo. Ottawa, Ontario, Canada: Tae Eun Lee.



إجراءات التنفيذ

يتم ذلك عن طريق توجيه الطلاب لأداء المتطلبات السابقة وسؤالهم عن مواصفات كل منها، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح.

ثم يقوم المعلم بعرض المهارة باستخدام الوسيلة التعليمية، ثم يطلب من الطلاب وضع الذراعان في منطقة الخصر من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) ويشرع في تنفيذ أنشطة الخبرة من خلال طرح التساؤل التالي: من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟

- الخطو بالرجل اليسرى للأمام..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن على كل منكم أن يقف مستقيم الظهر.....النظر للأمام..... الذراعان بجانب الجسم..... جيد
- على كل منكم أن يحافظ على ما يلي: المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين (ويشير المعلم إلى المسافة بين القدمين على نفسه)، اتجاه مشط قدم الرجل (اليسرى) الأمامية للأمام (ويشير المعلم إلى اتجاه مشط قدمه الأمامية واتجاهها)، استدارة مشط قدم الرجل (اليمنى) الخلفية للخارج بزاوية (٣٠°) (ويشير المعلم إلى اتجاه مشط قدمه الخلفية واتجاهها)، الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي (ويشير المعلم إلى ركبتيه المستقيمتين)، ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض (ويشير المعلم إلى عقبه)، توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب). الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة)
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض تمرينات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة)

توجيهات للمعلم عند تنفيذ الخبرة:

إن تنفيذ الخبرة التعليمية تقتضي أن يأخذ المعلم في الاعتبار مجموعة من النقاط الهامة لزيادة فاعليتها، وجعلها مناسبة لخصائص وقدرات طلاب الصف الرابع الابتدائي، 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 والصحية.
- 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 ومناسبتها قبل مشاركة الطلاب في أنشطة الخبرة التعليمية.
- عدم حرمان الطلاب من المشاركة في أنشطة الخبرة التعليمية كنهج تأديبي (عقابي)

✍️ **التقدم بالخبرة التعليمية:**

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

✍️ **الاستفادة من المواقف التعليمية:**

- ناقش الطلاب في المواقف المطلوبة للوقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) منبهاً بالنقاط الفنية الهامة في الأداء.
- حث الطلاب على تقديم المساعدة للزملاء الأقل تقدماً في تنفيذ وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
- اقترح مواقف يمكن من خلالها تقدير الطلاب بعضهم لبعض.
- قدم الثناء للطلاب الذين يهتمون بتقليم أظافرهم.
- قدم الإشادة بالطلاب الذين يُحافظون على نظافة الزي (بدلة التايكوندو).



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري لوقفه المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم
					المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين
					الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليسرى) الأمامية للأمام
					استدارة مشط قدم الرجل (اليمنى) الخلفية للخارج بزاوية (٣٠°)
					توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي
					الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
					الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام
					ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لوقفه المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) **

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر المصطلح الكورى الخاص بوقفه المشي في رياضة التايكوندو.
					اذكر اثنين من الأخطاء الشائعة عند أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).

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



• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بوقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					إبراز قدراته الفردية أثناء تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة.

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بوقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					المحافظة على النظافة الشخصية نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب والمرتبطة بخبرة أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن وصف الأداء الصحيح لوقفة الارتكاز الأمامي في الخبرة السابقة؟
			هل يبرز الطالب قدراته مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء منذ تعليمه وقفة الارتكاز الأمامي في الخبرة السابقة؟
			هل يحرص الطالب على نظافة ملبسه ومكان تواجدته؟



نودج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

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



الخبرة الثانية: وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
المعرفي	يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى). يَعِي أجزاء جسمه أثناء أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
الانفعالي	يُبرز قدراته في وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
الصحي	يُحافظ على النظافة الشخصية نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

المكان:

- الصالة الرياضية بالمدرسة.

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 واليمنى) متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.



أهم النقاط التعليمية:

- الخطو بالرجل اليسرى/اليمنى مسافة قدم أو باتساع نصف عرض الكتفين.
- المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين.
- توزيع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوي مع الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٣٠°.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

أهم الأخطاء الشائعة:

- اتساع أو ضيق المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين بعد الخطو. - 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 عن أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) في التايكوندو ، يرجى زيارة الروابط التالية:

https://www.youtube.com/watch?v=aS6iynY_3hc

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

**للاطلاع على المزيد من المعلومات عن وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) في التايكوندو

يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

<https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/202025060620/03//New-Taekwondo-2-revised-74-.pdf>

RUMF, Taekwondo Kids From White Belt to Yellow Green Belt file:///D:/downloads%20/Taekwondo%20Kids%20%20From%20White%20Belt%20to%20YellowGreen%20Belt%20(%20PDFDrive%20).pdf

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

الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=aprendertaekwondo.learnataekwondo.artesmarciales>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=learntaekwondo.tutorialtaekwondo234>

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

الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/mastering-taekwondo-training/id1454194198?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar>

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



إجراءات التنفيذ

يبدأ المعلم/ تنفيذ خبرة وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة، وهو وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب اتخاذ وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، وسؤالهم عن مواصفات هذه الوقفة، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح، ثم يقوم المعلم بطرح التساؤلات التالية:

- «من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟»
- الخطو بالرجل اليسرى للأمام..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن على كل منكم أن يقف مستقيم الظهر.....النظر للأمام..... الذراعان بجانب الجسم..... جيد
- على كل منكم أن يحافظ على ما يلي: المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين (ويشير المعلم إلى المسافة بين القدمين على نفسه)، اتجاه مشط قدم الرجل (اليسرى) الأمامية للأمام (ويشير المعلم إلى اتجاه مشط قدمه الأمامية واتجاهها)، استدارة مشط قدم الرجل (اليمنى) الخلفية للخارج بزواوية (٣٠°) (ويشير المعلم إلى اتجاه مشط قدمه الخلفية واتجاهها)، الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي (ويشير المعلم إلى ركبتيه المستقيمتين)، ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض (ويشير المعلم إلى عقبه)، توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- هيا قلدوني في الخطو بالرجل اليسرى للأمام..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن على كل منكم أن يقف مستقيم الظهر.....النظر للأمام..... الذراعان بجانب الجسم..... جيد
- على كل منكم أن يحافظ على ما يلي: المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين (ويشير المعلم إلى المسافة بين القدمين على نفسه)، اتجاه مشط قدم الرجل (اليمنى) الأمامية للأمام (ويشير المعلم إلى اتجاه مشط قدمه الأمامية واتجاهها)، استدارة مشط قدم الرجل (اليسرى) الخلفية للخارج بزواوية (٣٠°) (ويشير المعلم إلى اتجاه مشط قدمه الخلفية واتجاهها)، الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي (ويشير المعلم إلى ركبتيه المستقيمتين)، ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض (ويشير المعلم إلى عقبه)، توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

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.



- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) (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 وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، 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 لوقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسيلة التعليمية لعرض وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها تقدير الزملاء بعضهم لبعض عند تنفيذ وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- حث الطلاب على تقديم المساعدة للزملاء الأقل تقدماً في تنفيذ وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- قدم المدح والثناء للطلاب الذين يُحافظون على تقليم أظافرهم.
- قدم الإشادة بالطلاب الذين يُحافظون على نظافة الزي «بدلة التايكوندو».



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري لوقفه المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					من التحرك للأمام بالرجل اليسرى: الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم.
					المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين.
					الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليسرى) الأمامية للأمام.
					استدارة مشط قدم الرجل (اليمنى) الخلفية للخارج بزاوية (٣٠°).
					توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
					الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
					الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
					ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
					من التحرك للأمام بالرجل اليمنى: الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم.
					المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين.
					الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليمنى) الأمامية للأمام.
					استدارة مشط قدم الرجل (اليسرى) الخلفية للخارج بزاوية (٣٠°).
					توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
					الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
					الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
					ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لوقفه المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) **

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				الإجابة		ضع علامة (√) أو علامة (x) أمام العبارة التالية
	٤	٣	٢	١	x	√	
							<p>أثناء أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) يكون:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الخطو بالرجل للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم - المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين - اتجاه مشط قدم الرجل (اليسرى) الأمامية للأمام - اتجاه مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية (٣٠٠) - يوزع وزن الجسم على القدمين بالتساوي - الركبتان مستقيمتان - الظهر مستقيم - النظر للأمام - استقرار عقب الرجل الخلفية على الأرض

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

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بوقفه المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					إبراز قدراته عند تنفيذ وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).



• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بوقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الحرص على النظافة الشخصية نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة تعليم وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الصحيح لوقفة الارتكاز الأمامي في الخبرة السابقة؟
			هل يُبرز الطالب قدراته مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء منذ تعليمه لوقفة الارتكاز الأمامي في الخبرة السابقة؟
			هل يحرص الطالب على نظافته الشخصية؟



نودج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

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



الوحدة الثانية:

الوقوفات في التايكوندو (وقفة الطعن الأمامية "أب - كوبي")



مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	<p>يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).</p> <p>يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى).</p> <p>يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى).</p>
المعرفي	<p>يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).</p> <p>يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى).</p> <p>يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى).</p> <p>يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى).</p> <p>يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يَعَيِّ أجزاء الجسم أثناء أداء الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>
الانفعالي	<p>بعزز الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - أوى - تسوكي».</p> <p>يُقدِّر الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.</p>
الصحي	<p>يمارس أنماط حياة صحية نشطة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.</p>



أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

أساليب التقييم	الوسائل التعليمية	أساليب التعليم
<p>جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام وللخلف بالرجل اليمنى واليسرى، الواردة في هذه الوحدة.</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: أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام وللخلف بالرجل اليمنى واليسرى، - السلوك الانفعالي: تعزيز الثقة بالنفس عند تنفيذ للكلمة الأمامية المستقيمة «جودان - أوى - تسوي» من الحركة، وتقدير الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه. - السلوك الصحي: ممارسة أنماط حياة صحية نشطة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. <p>تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.</p>	<p>يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>



مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

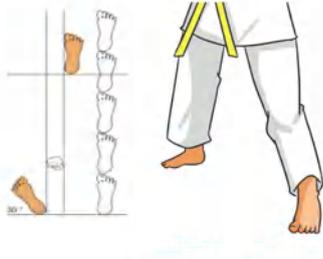
١. أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)
٢. أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)
٣. أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)
٤. أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)
٥. أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)
٦. أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

١- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة، وهي إحدى الوقفات الأساسية في رياضة التايكوندو، وتستخدم كثيراً في الأداء الحركي للبومسي، كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات، حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
- ثني ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها.
- وفي نفس الوقت المحافظة على استقامة الرجل اليمنى (الخلفية) مع استدارة مشطها بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- اتجاه الصدر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

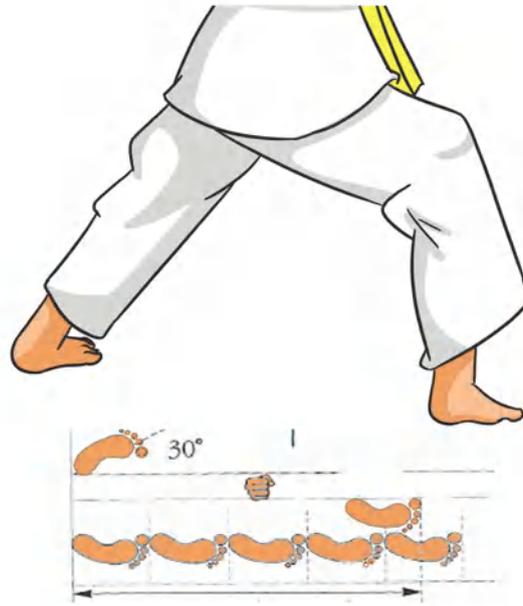


وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى



٢- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)
تؤدي الوقفة من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
- ثني ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها.
- وفي نفس الوقت المحافظة على استقامة الرجل اليسرى (الخلفية) مع استدارة مشطها بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- اتجاه الصدر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام بالرجل اليمنى



- ٣- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)
تؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)، حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:
- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
 - المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
 - المحافظة على استقامة ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للخلف مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
 - وفي نفس الوقت ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية) بحيث تكون فوق مشط القدم، ويكون ثلثا وزن الجسم عليها.
 - المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.



وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)



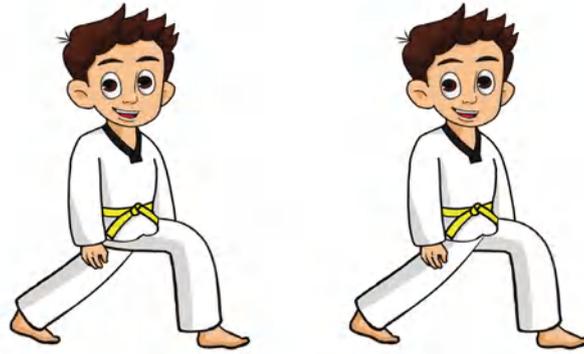
- ٤- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)
تؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:
- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
 - المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
 - المحافظة على استقامة ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للخلف مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
 - وفي نفس الوقت ثني ركبة الرجل اليسرى (الأمامية) بحيث تكون فوق مشط القدم، ويكون ثلثا وزن الجسم عليها
 - المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام



وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)



٥- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للأمام (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للأمام يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

٦- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية المتبعة في أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للخلف يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

الخبرة الأولى: وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
المعرفي	يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى). يُعيّ أجزاء جسمه أثناء أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوي - تسوي). يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.
الصحي	يمارس أمهات حياة صحية نشطة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

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

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.



أهم النقاط التعليمية:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام
- المحافظة على استقامة الرجل اليمنى (الخلفية) مع استدارة مشط قدمها للخارج بزاوية ٣٠ °
- توزيع وزن الجسم على الرجلين بحيث يقع ثلثا وزن الجسم على الرجل الأمامية، وثلث وزن الجسم على الرجل الخلفية
- الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
- اتجاه صدر الطالب للأمام
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام.

أهم الأخطاء الشائعة:

- ثني ركبة الرجل الخلفية بعد التحرك للأمام
- ميل الجذع للأمام وللخلف أثناء التحرك للأمام
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٥٤°).
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.
- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.

** لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) في التايكوندو ، يرجى زيارة الرابط التالي :

<https://www.youtube.com/watch?v=0rdx3GIaghg>

** للاطلاع على المزيد من المعلومات وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) في التايكوندو يمكن

الرجوع إلى المصادر التالية:

<https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/202025060620/03//New-Taekwondo-2-revised-74-.pdf>

RUME, Taekwondo Kids From White Belt to Yellow Green Belt file:///D:/downloads%202/Taekwondo%20

Kids%2020%From%20White%20Belt%20to%20YellowGreen%20Belt%20(%20PDFDrive%20).pdf

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

الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=aprendertaekwondo.learnataekwondo.artesmarciales>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=learntaekwondo.tutorialtaekwondo>

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

الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/mastering-taekwondo-training/id1454194198?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar>

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



إجراءات التنفيذ

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة، وهو الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب اتخاذ الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، وسؤالهم عن مواصفات هذه الوقفة، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح، ثم يقوم المعلم بطرح التساؤلات التالية:

- «من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟»
- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً) مع ثني ركبة الرجل اليسرى عند الوصول للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها، والمحافظة على استقامة ركبة الرجل اليمنى (الخلفية) مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن على كل منكم أن يقف مستقيم الظهر.....النظر للأمام..... الذراعان بجانب الجسم..... جيد
- على كل منكم أن يحافظ على المسافة العرضية بين القدمين (ويشير المعلم إلى المسافة بين القدمين على نفسه)، ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض (ويشير المعلم إلى عقبه)، اتجاه الصدر للأمام..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- يعطي المعلم فترة زمنية لأداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) (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 الطلاب على أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الحاسمة.
- قارن أداء الطالب بالنموذج المعروف على الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

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



الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في المواصفات المطلوبة للوقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) مذكراً بالنقاط الفنية الهامة في الأداء.
- حث الطلاب على تقديم المساعدة للزملاء الأقل تقدماً في تنفيذ وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
- قُص 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 لوقف الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
					المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
					ثني ركلة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها.
					وفي نفس الوقت المحافظة على استقامة الرجل اليمنى (الخلفية) مع استدارة مشطها بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
					المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.
					اتجاه الصدر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لوقف الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) **

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					- اذكر المصطلح الكوري الخاص بوقف الطعن الأمامية في رياضة التايكوندو.
					- اذكر اثنين من الأخطاء الشائعة عند أداء وقف الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).

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



• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بوقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تعزير الثقة بالنفس عند تنفيذ وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
					تقدير الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بوقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة أمطاط حياة صحية نشطة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب والمرتبطة بخبرة أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن وصف الأداء الصحيح لوقفة الارتكاز الأمامي في الخبرة السابقة؟
			هل زادت ثقة الطالب بنفسه مع تعلم مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام؟
			هل يُقبل الطالب على اتباع نمط حياة نشطة منذ بدء تعلم اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام؟



نموضج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام

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



✍️ الخبرة الثانية: وقفة الطعن الأمامية (أب-كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

✍️ المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)

✍️ الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
المعرفي	يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى). يُعيّ أجزاء جسمه أثناء أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس عند المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية. يُقدر الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.
الصحي	يمارس أنماط حياة صحية نشطة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

✍️ المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

✍️ الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) متصلة بجهاز وشاشة عرض.
- أشكال وصور لأداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).

✍️ أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.



أهم النقاط التعليمية:

- تحريك الرجل اليسرى/اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام.
- المحافظة على استقامة الرجل الخلفية مع استدارة مشط قدمها للخارج بزاوية ٣٠°.
- توزيع وزن الجسم على الرجلين بحيث يقع ثلثا وزن الجسم على الرجل الأمامية، وثلث وزن الجسم على الرجل الخلفية.
- الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
- اتجاه صدر الطالب للأمام.
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام.
- الحفاظ على نفس الارتفاع عند التحرك للأمام.

أهم الأخطاء الشائعة:

- ثني ركبة الرجل الخلفية بعد التحرك للأمام.
- ميل الجذع للأمام وللخلف أثناء التحرك للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من ٣٠°.
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.
- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.

**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) في التايكوندو ، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qo2htzp8wc4&list=PLBqldQtaeq6itHje4OYicDOFHEWQxe6ve&index=6>

**للاطلاع على المزيد من المعلومات عن وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) في التايكوندو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

New-/25060620/03/https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/2020
pdf.4-Taekwondo-2-revised-7

RUMF, Taekwondo Kids From White Belt to Yellow Green Belt file:///D:/

20From%20White%20Belt%20to%20YellowGreen%20Belt%20(%20downloads%20/Taekwondo%20Kids%20PDFDrive%20).pdf

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

<https://play.google.com/store/apps/details?id=aprendertaekwondo.learnataekwondo.artesmarciales>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=learntaekwondo.tutorialtaekwondo>



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

<https://apps.apple.com/sa/app/mastering-taekwondo-training/id1454194198?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar>

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

إجراءات التنفيذ

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة، وهو الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب اتخاذ الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، وسؤالهم عن مواصفات هذه الوقفة، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح، ثم يقوم المعلم بطرح التساؤلات التالية:

- «من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟»
- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً) مع ثني ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها، والمحافظة على استقامة ركبة الرجل اليمنى (الخلفية) مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن على كل منكم أن يقف مستقيم الظهر.....النظر للأمام..... الذراعان بجانب الجسم..... جيد
- على كل منكم أن يحافظ على المسافة العرضية بين القدمين (ويشير المعلم إلى المسافة بين القدمين على نفسه)، ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض (ويشير المعلم إلى عقبه)، اتجاه الصدر للأمام..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- هيا قلدوني في تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً) مع ثني ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها، والمحافظة على استقامة ركبة الرجل اليسرى (الخلفية) مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن على كل منكم أن يقف مستقيم الظهر.....النظر للأمام..... الذراعان بجانب الجسم..... 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.



- على كل منكم أن يحافظ على المسافة العرضية بين القدمين (ويشير المعلم إلى المسافة بين القدمين على نفسه)، ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض (ويشير المعلم إلى عقبه)، اتجاه الصدر للأمام..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).

- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) (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 وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة لوقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسيلة التعليمية لعرض وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها تقدير الزملاء بعضهم لبعض عند تنفيذ وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- قُص على الطلاب المسيرة الناجحة لأحد الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.
- هيئ نقاشاً تفاعلياً لكيفية ممارسة أنشطة حياة صحية نشطة.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري لوقف الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					من التحرك للأمام بالرجل اليسرى: تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً)
					المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين
					ثني ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها
					وفي نفس الوقت المحافظة على استقامة الرجل اليمنى (الخلفية) مع استدارة مشطها بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها
					المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام
					اتجاه الصدر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض
					من التحرك للأمام بالرجل اليمنى: تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً)
					المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين
					ثني ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها
					وفي نفس الوقت المحافظة على استقامة الرجل اليسرى (الخلفية) مع استدارة مشطها بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها
					المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام
					اتجاه الصدر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لوقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) **

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				الإجابة		ضع علامة (√) أو علامة (x) أمام العبارة التالية:
	٤	٣	٢	١	x	√	
							أثناء أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» يكون: الكتفان متوازيان.
							الظهر مستقيم.
							النظر للأمام.
							صدر الطالب متجه للأمام.
							الذراع الضاربة موجهة للرأس.
							قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض.

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بوقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تعزيز الثقة بالنفس عند نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
					تقدير الأبطال السعوديين المبرزين في التايكوندو.



• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بوقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ممارسة أمشاط حياة صحية نشطة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وِيّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة تعليم وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الصحيح لوقفه الارتكاز الأمامي في الخبرة السابقة؟
			هل زادت ثقة الطالب بنفسه مع تعلم مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام؟
			هل يُقبل الطالب على اتباع نمط حياة نشطة منذ بدء تعلم اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام؟



نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل

اليسرى واليمنى)

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



الوحدة الثالثة:

المهارات الهجومية من الحركة
(اللكمات الأمامية المستقيمة "أولجُل - جيروجي،
مومتونج - جيروجي")



مكونات الوحدة التعليمية الثالثة

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة «أولجُل - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة «أولجُل - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة «أولجُل - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة «أولجُل - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)
المعرفي	يصف أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «أولجُل - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يصف أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «أولجُل - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يصف أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «أولجُل - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) يصف أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «أولجُل - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) يصف أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يصف أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يصف أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) يصف أداء اللكمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)
الانفعالي	يُشارك بإيجابية وحماس في أنشطة الخبرات التعليمية بهذه الوحدة.
الصحي	تعزز أُمَاط الحياة النشطة من خلال أنشطة الخبرات التعليمية بهذه الوحدة.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
<p>جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لأداء مهاري للكلمة الأمامية المستقيمة «أولجُل - جيروجي» - المستقيمة «أولجُل - جيروجي»، والكلمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفه المشي (أب - سوجي)، ووقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي)</p> <p>- السلوك الانفعالي: المشاركة بإيجابية وحماس في أنشطة الخبرة التعليمية.</p> <p>- السلوك الصحي: تعزيز أمهات الحياة النشطة من خلال أنشطة الخبرات التعليمية بهذه الوحدة.</p> <p>تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح لمهارة «أب تشاجي» من الثبات وتسلسل مراحلها.</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 بأمهات الحياة النشطة، كما يلي:</p> <p>- الجانب المهاري: تقييم الأداء لمهاري الكلمة الأمامية المستقيمة «أولجُل - جيروجي»، والكلمة الأمامية المستقيمة «مومتونج - جيروجي» بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفه المشي (أب - سوجي)، ووقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي)</p> <p>- السلوك الانفعالي: المشاركة بإيجابية وحماس في أنشطة الخبرة التعليمية.</p> <p>- السلوك الصحي: تعزيز أمهات الحياة النشطة من خلال أنشطة الخبرات التعليمية بهذه الوحدة.</p> <p>تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح لمهارة «أب تشاجي» من الثبات وتسلسل مراحلها.</p>	<p>الدمج بين الأسلوب الأمرّي، والاكتشاف الموجه بما يتناسب مع الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>



مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

١. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)
٢. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)
٣. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)
٤. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)
٥. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)
٦. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)
٧. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)
٨. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)



وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

١- اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

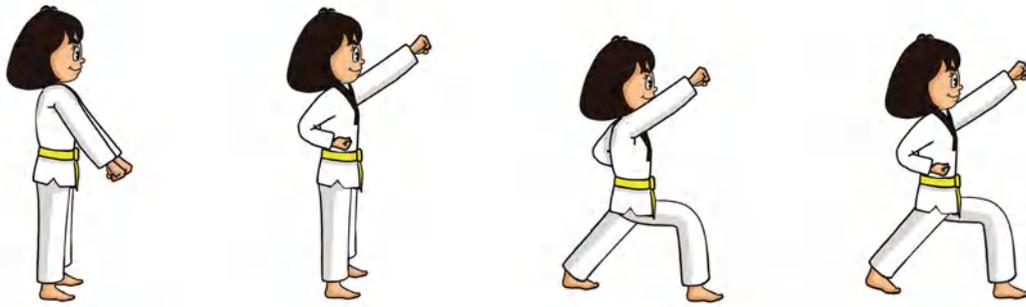
يتم خلالها اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (أولجُل - جيروجي) من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليسرى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).

- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).

- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.



الوضع الابتدائي

اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام



٢- اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (أولجُل - جيروجي) من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

١- الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع استدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام.

٢- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

٣- الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع استدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام

٤- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



الوضع الابتدائي

اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف



٣- اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

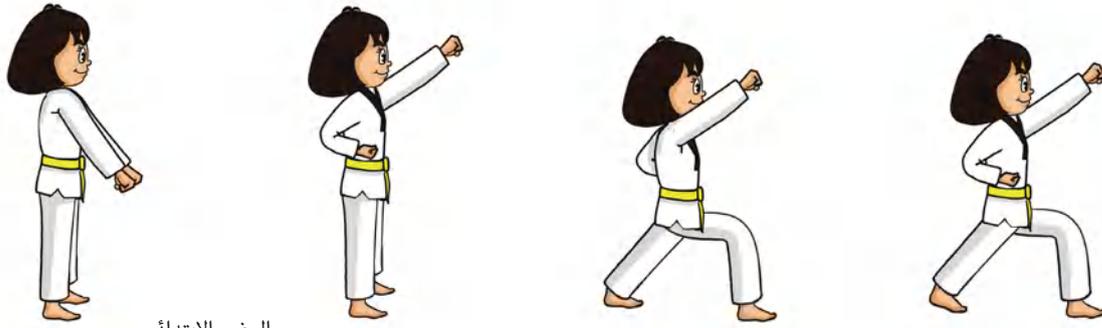
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (أولجُل - جيروجي) من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

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

- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- 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 أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



الوضع الابتدائي

اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام



٤- اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (أولجُل - جيروجي) من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) مع ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية)
- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) مع ثني ركبة الرجل اليسرى (الأمامية).
- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف



٥- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

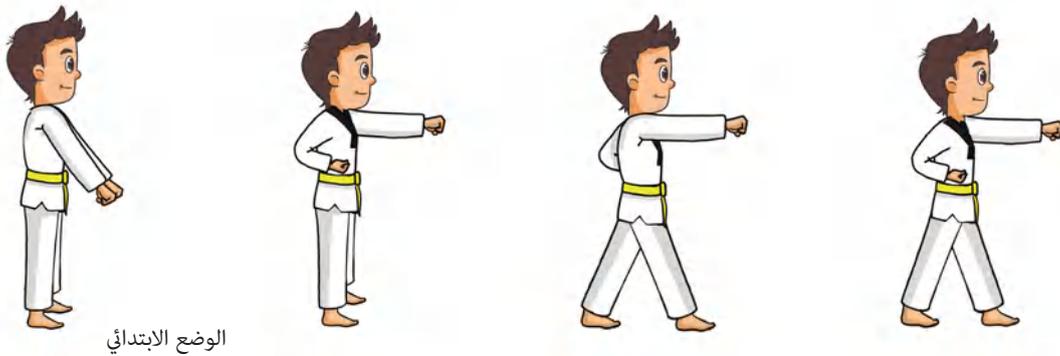
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (مومتونج - جيروجي) من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليسرى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).

- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).

- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق الحوض واستدارتها.



الوضع الابتدائي

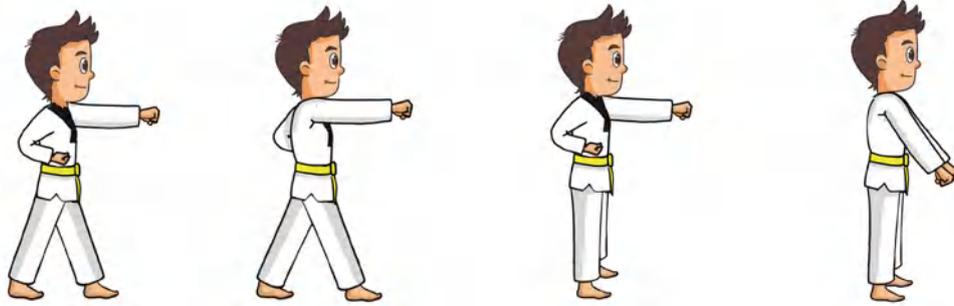
اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام



٦- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (مومتونج - جيروجي) من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع استدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام
- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع استدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام
- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



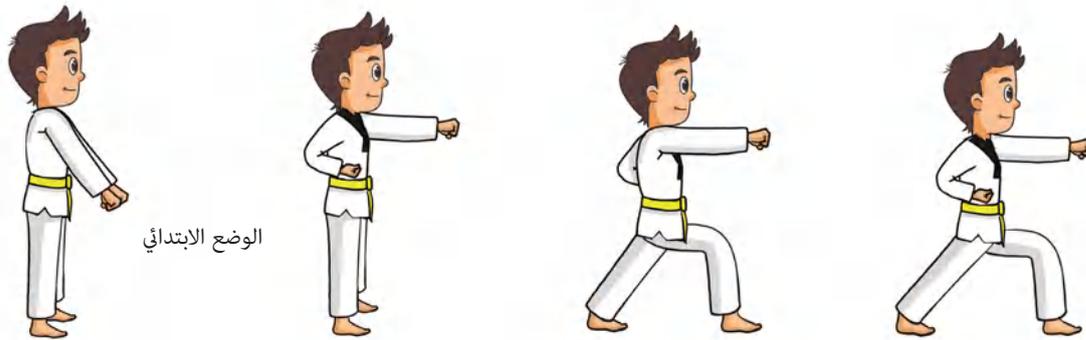
اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف



٧- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (مومتونج - جيروجي) من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°)
- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- 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 أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



الوضع الابتدائي

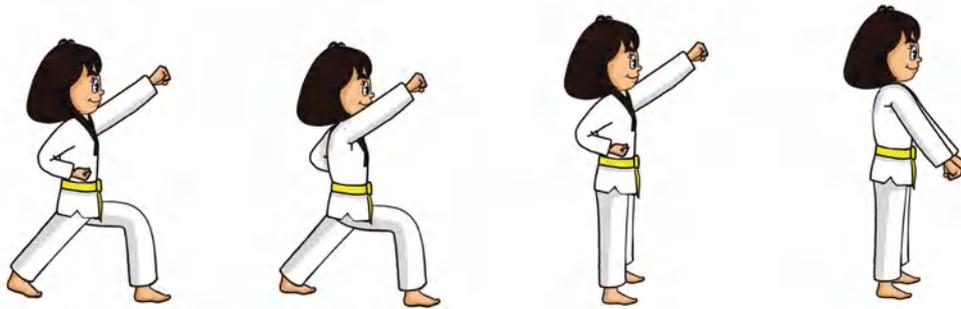
اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام



٨- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية المتبعة في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (مومتونج - جيروجي) من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) مع ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية)
- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) مع ثني ركبة الرجل اليسرى (الأمامية)
- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة

الخبرة الأولى: اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى

من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).
- وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ الركلة الأمامية «أب تشاجي» من الثبات.
المعرفي	يُصِف الركلة الأمامية «أب تشاجي» من الثبات.
	يَعَيِّ أجزاء جسمه أثناء أداء الركلة الأمامية «أب تشاجي» من الثبات
الانفعالي	يُشارك بإيجابية في أداء الركلة الأمامية «أب تشاجي» من الثبات.
الصحي	يطور مستوى اللياقة المرتبطة بالصحة أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي).
- رسوم وصور توضح المراحل الفنية لمهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي).



أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ.
- الاكتشاف الموجه.

أهم النقاط التعليمية:

- الخطو بالرجل اليسرى/اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم
- المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليسرى/اليمنى للأمام:
- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى/اليسرى
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض
- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل الأمامية للأمام واستدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٣٠°.
- استقامة الظهر واتجاه النظر والصدر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

أهم الأخطاء الشائعة:

- الخطو بالرجل اليسرى/اليمنى للأمام قبل أو بعد اللكم
- عدم تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام.
- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى/اليسرى.
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض.
- عدم قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٣٠°).



** للاطلاع على المعلومات عن اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

New-/25060620/03/https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/2020

pdf.4-Taekwondo-2-revised-7

RUMF, Taekwondo Kids From White Belt to Yellow Green Belt file:///D:/

20From%20White%20Belt%20to%20YellowGreen%20Belt%20(%20%20downloads%20/Taekwondo%20Kids%20PDFDrive%20).pdf

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

الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=aprendertaekwondo.learnptaekwondo.artesmarciales>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=learntaekwondo.tutorialtaekwondo>

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

الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/mastering-taekwondo-training/id1454194198?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar>

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



إجراءات التنفيذ

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة، وهو وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، ووقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، واللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب اتخاذ هذه المتطلبات السابقة، وسؤالهم عن مواصفاتها الفنية، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح، ثم يطلب المعلم من الطلاب أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)، والشروع في أنشطة الخبرة التعليمية بطرح التساؤلات التالية:

- «من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟»
- أداء وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، ورفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- (يشير المعلم أن الوضع السابق هو الوضع الابتدائي لأداء الخبرة التعليمية)
- الآن هيا قلدوني في الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليسرى (الخلفية) للخارج بزاوية 30° ، وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) 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 والصدر للأمام، وثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- والآن هيا قلدوني في الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية 30° ، وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) باليد اليسرى 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 والصدر للأمام، وثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم... أداؤكم جيد.

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



يعطي المعلم فترة زمنية لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب.
(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 اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - 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 المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- اشرح للطلاب النقاط الحاسمة في الأداء الحركي للكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)
- عزز الأداء الصحيح للكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي). بالوقوف على الأجزاء الهامة مستخدماً الوسائل التعليمية.
- اعمل على إشاعة روح الإثارة بين الطلاب من خلال بث مقاطع لمنافسات الأبطال السعوديين في التايكوندو.
- وجه الطلاب لتعزيز أُمط الحياة النشطة في بداية درس التايكوندو ونهايته.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي).

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					أداء الكلمة الأمامية المستقيمة بالذراع اليمنى من التحرك للأمام: الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم.
					وفي نفس الوقت يتم أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها
					المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين.
					الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل اليمنى (الأمامية) للأمام مع استدارة مشط قدم الرجل اليسرى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°)
					أداء الكلمة الأمامية المستقيمة باليد اليسرى من التحرك للأمام: الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم
					وفي نفس الوقت يتم أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها
					المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين
					الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل اليسرى (الأمامية) للأمام مع استدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°)



• المجال المعرفي:

نمذج (ب) تقييم المجال المعرفي للكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي).

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				أجب على الأسئلة التالية
	٤	٣	٢	١	
					<ul style="list-style-type: none"> اذكر الوقفة المستخدمة في الخبرة التعليمية السابقة. اذكر المستوى الذي تؤدي فيه المهارة السابقة.

• السلوك الانفعالي:

نمذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي).

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					المشاركة بإيجابية وحماس في أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي).

• السلوك الصحي:

نمذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي).

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تحسين اللياقة المرتبطة بالصحة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة تعليم للكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي).

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الحركة باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الحركة باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)؟
			هل ازدادت ثقة الطالب بنفسه عند تعلم الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الحركة باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)؟
			هل يمارس الطالب أمهات حياة نشطة مع تعلم الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الحركة باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)؟

• نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - 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: اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).
- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي).
المعرفي	يصف اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي). يَعِي أجزاء جسمه أثناء أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)
الانفعالي	يُشارك بإيجابية وحماس في أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي).
الصحي	يطور مستوى اللياقة المرتبطة بالصحة من خلال ممارسة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي).

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة التايكوندو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي).



- رسوم وصور توضح المراحل الفنية لمهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى 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 ركبته عند وصولها للأمام
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليسرى/اليمنى للأمام.
- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى/اليسرى
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض
- المحافظة على استقامة الرجل الخلفية مع استدارة مشط قدمها للخارج بزاوية ٣٠ °
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل الأمامية للأمام
- توزيع وزن الجسم على الرجلين بحيث يقع ثلثا وزن الجسم على الرجل الأمامية، وثلث وزن الجسم على الرجل الخلفية
- الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
- استقامة الظهر واتجاه النظر والصدر للأمام.
- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.

✍️ أهم الأخطاء الشائعة:

- تحريك الرجل اليسرى/اليمنى للأمام قبل أو بعد اللكم
- ثني ركبة الرجل الخلفية بعد التحرك للأمام
- عدم تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام.
- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى/اليسرى
- سحب قبضة اليد اليسرى/اليمنى فوق عظم الحوض
- عدم قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.



- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٣٠°).
- ميل الجذع للأمام وللخلف أثناء التحرك للأمام.
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.
- التخميد بركبة الرجل الأمامية قبل التحرك للأمام

****لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)، يرجى زيارة الروابط التالية:**

<https://www.youtube.com/watch?v=BDfS6dc6Nzc>

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

****للاطلاع على المزيد من المعلومات عن اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) في التايكوندو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:**

<https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/2020-New-/25060620/03/>

[pdf.4-Taekwondo-2-revised-7](https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/2020-New-/25060620/03/pdf.4-Taekwondo-2-revised-7)

[RUMF, Taekwondo Kids From White Belt to Yellow Green Belt file:///D:/](https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/2020-New-/25060620/03/RUMF_Taekwondo_Kids_From_White_Belt_to_Yellow_Green_Belt_file:///D:/)

[20From%20White%20Belt%20to%20YellowGreen%20Belt%20\(%20%20downloads%20/Taekwondo%20Kids%20PDFDrive%20\).pdf](https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/2020-New-/25060620/03/20From%20White%20Belt%20to%20YellowGreen%20Belt%20(%20%20downloads%20/Taekwondo%20Kids%20PDFDrive%20).pdf)

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

<https://play.google.com/store/apps/details?id=aprendertaekwondo.learnptaekwondo.artesmarciales>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=learntaekwondo.tutorialtaekwondo>

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

<https://apps.apple.com/sa/app/mastering-taekwondo-training/id1454194198?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar>

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



إجراءات التنفيذ

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة، وهو وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى واليمنى، واللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الثبات (بالذراع اليمنى واليسرى)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب اتخاذ هذه المتطلبات السابقة، وسؤالهم عن مواصفاتها الفنية هذا، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح، ثم يطلب المعلم من الطلاب أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)، والشروع في أنشطة الخبرة التعليمية بطرح التساؤلات التالية:

- «من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟»
- أداء وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، ورفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- (يشير المعلم أن الوضع السابق هو الوضع الابتدائي لأداء الخبرة التعليمية)
- الآن هيا قلدوني في تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزواوية (٣٠°)، وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر 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 والصدر للأمام، وثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم... أداؤكم جيد.
- والآن هيا قلدوني في تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزواوية (٣٠°)، في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها. مع الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين، واستقامة الظهر

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.



واتجاه النظر والصدر للأمام، وثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض..... أحسنتم..... أداؤكم جيد.
(يعطي المعلم فترة زمنية لأداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك
للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
(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 اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)، مع التأكيد على النقاط الهامة وفقاً للمواصفات الفنية.
- قارن أداء الطلاب مع النموذج المعروض للأداء باستخدام الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب.
- استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة، على سبيل المثال، في تعزيز فهم الطلاب للأداء.
- استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

✍️ **الاستفادة من المواقف التعليمية:**

- اشرح للطلاب النقاط الحاسمة في الأداء الحركي للكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)
- عزز الأداء الصحيح للكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي). بالوقوف على الأجزاء الهامة مستخدماً الوسائل التعليمية.
- اعمل على إشاعة روح الإثارة بين الطلاب من خلال بث مقاطع لمنافسات الأبطال السعوديين في التايكوندو.
- وجه الطلاب لتعزيز أُمّاط الحياة النشطة في بداية درس التايكوندو ونهايته.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي).

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					أداء الكلمة الأمامية المستقيمة بالذراع اليمنى من التحرك للأمام: تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام
					وفي نفس الوقت يتم أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها
					المحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشط قدمها للخارج بزواوية (٣٠°)
					الحفاظ على اتجاه مشط القدم اليمنى (الأمامية) للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليسرى (الخلفية) للخارج بزواوية (٣٠°)
					أداء الكلمة الأمامية المستقيمة باليد اليسرى من التحرك للأمام: تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام
					وفي نفس الوقت يتم أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها
					المحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشط قدمها للخارج بزواوية (٣٠°)
					الحفاظ على اتجاه مشط القدم اليسرى (الأمامية) للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزواوية (٣٠°)



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي).

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				أجب على الأسئلة التالية
	٤	٣	٢	١	
					اذكر الوقفة المستخدمة في الخبرة التعليمية السابقة. اذكر المستوى الذي تؤدي فيه المهارة السابقة.

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي).

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					المشاركة بإيجابية وحماس في أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي).

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي).

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تحسين اللياقة المرتبطة بالصحة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة تعليم للكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي).

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب للكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الحركة باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح للكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الحركة باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي)؟
			هل ازدادت ثقة الطالب بنفسه عند تعلم للكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الحركة باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي)؟
			هل يمارس الطالب أممات حياة نشطة مع تعلم للكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الحركة باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي)؟

• نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي).

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:

المهارات الهجومية من الحركة
(الركلة الأمامية "أب - تشاجي")



مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يؤدي الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)
المعرفي	يتعرف على أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يتعرف على أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) يعي أجزاء جسمه أثناء أداء المهارات الحركية
الانفعالي	يشعر بالإثارة أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) لعرض مهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)	تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأمط الحياة النشطة، كما يلي: - الجانب المهاري: مهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) - السلوك الانفعالي: زيادة الإثارة والحماس أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة. - السلوك الصحي: يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح لمهارة الصد من أسفل الى أعلى «أولجُل - ماي» من الثبات وتسلسل مراحلها.	يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الاكتشاف الموجه والأمري بما يتناسب مع الخبرة التعليمية في هذه الوحدة.



مواصفات الأداء المطلوبة:

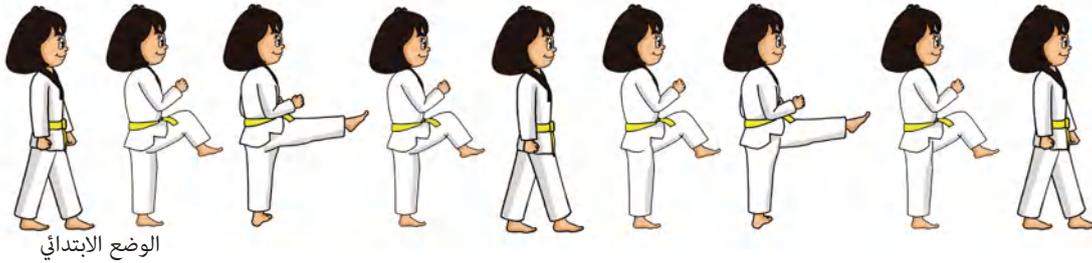
تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية: 

- أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)
- أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

١. أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) بالرجل اليسرى واليمنى التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، بأداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) مع وضع الذراعان مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام ثم يقوم بما يلي:

- رفع ركلة الرجل اليمنى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليسرى) للخارج بزاوية ٣٠° .
- بسط ركلة الرجل اليمنى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم.
- قبض ركلة الرجل اليمنى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع المشي (أب - سوجي).
- رفع ركلة الرجل اليسرى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليمنى) للخارج بزاوية ٣٠° .
- بسط ركلة الرجل اليسرى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم.
- قبض ركلة الرجل اليسرى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي (أب - كوبي) بالجانب الأيسر.



الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

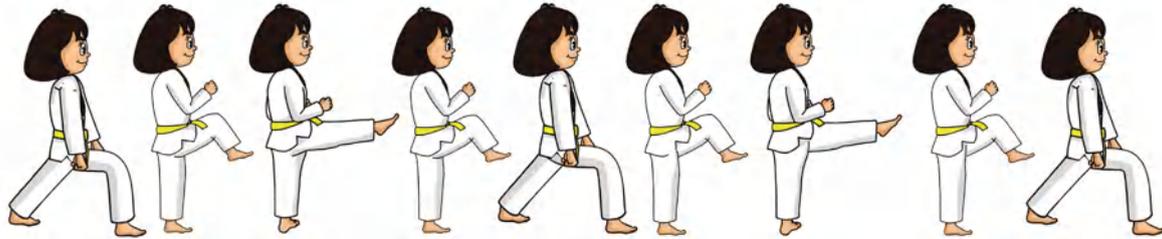


٢- أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) بالرجل اليسرى واليمنى التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، بأداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) مع وضع الذراعان مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام ثم يقوم بما يلي:

- رفع ركبة الرجل اليمنى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليسرى) للخارج بزاوية ٣٠°
- بسط ركبة الرجل اليمنى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم
- قبض ركبة الرجل اليمنى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي (أب - كوي) بالجانب اليمنى

- رفع ركبة الرجل اليسرى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليمنى) للخارج بزاوية ٣٠°
- بسط ركبة الرجل اليسرى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم
- قبض ركبة الرجل اليسرى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي (أب - كوي) بالجانب الأيسر



الوضع الابتدائي

الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة:

خبرة: الركلة الأمامية «أب- تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام

وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقففة الاستعداد (جونبي - سوجي).
- وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) بالرجل اليسرى واليمنى.
- الركلة الأمامية «أب - تشاجي» من الثبات (بالرجل اليمنى واليسرى).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي).
المعرفي	يصف أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) يعي أجزاء جسمه أثناء أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي).
الانفعالي	يشعر بالإثارة والحماس أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

المكان:

- الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بدلة التايكوندو.
- بساط التايكوندو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) لعرض مهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي).



✍ أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحرّي.
- الاكتشاف الموجه.

✍ أهم النقاط التعليمية:

- استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية ٣٠°.
- عدم هبوط ركبة الرجل الضاربة أثناء الأداء.
- مد ركبة الرجل الضاربة كاملاً على استقامتها مع توجيه الركلة بكلوة القدم.
- قبض ركبة الرجل الضاربة نحو الجسم عقب الانتهاء من الركل.
- المحافظة على الاتزان.
- أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) قبل وبعد انتهاء الركلة.
- استقامة الظهر والنظر للأمام.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- المبالغة في استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية أكبر من ٣٠°.
- عدم توجيه الركلة بكلوة القدم.
- رفع عقب قدم الارتكاز أثناء الركل.
- ميل الجذع للأمام.
- الضرب بأطراف الأصابع.



****لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)، يرجى زيارة الرابط التالي:**

<https://www.youtube.com/watch?v=u2dUBZeyzhY&t=58s>

****للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)، يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:**

<https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/2020-New-/25060620/03/pdf.4-Taekwondo-2-revised-7>

[RUMF, Taekwondo Kids From White Belt to Yellow Green Belt file:///D:/20From%20White%20Belt%20to%20YellowGreen%20Belt%20\(%20%20downloads%202/Taekwondo%20Kids%20PDFDrive%20\).pdf](https://www.dropbox.com/s/20From%20White%20Belt%20to%20YellowGreen%20Belt%20(%20%20downloads%202/Taekwondo%20Kids%20PDFDrive%20).pdf?dl=1)

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

<https://play.google.com/store/apps/details?id=aprendertaekwondo.learnptaekwondo.artesmarciales>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=learntaekwondo.tutorialtaekwondo>

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

<https://apps.apple.com/sa/app/mastering-taekwondo-training/id1454194198?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar>

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



إجراءات التنفيذ^١

- يبدأ المعلم تنفيذ خبزة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) بالتأكد من توفر المتطلبات السابقة لهذه الخبزة «، ثم يبدأ بطلب النشاطات التفاعلية التالية من الطلاب:
- قلدوني في وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) مع وضع الذراعان مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- والآن قلدوني في رفع ركبة الرجل اليمنى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليسرى) للخارج بزاوية ٣٠°..... أداؤكم ممتاز.
- الآن هيا قلدوني في قبض ركبة الرجل اليمنى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي (أب - كوبي) بالجانب اليمنى..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن هيا قلدوني في بسط ركبة الرجل اليمنى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم..... أحسنتم... أداؤكم ممتاز.
- (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى من التحرك للأمام ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- والآن قلدوني في رفع ركبة الرجل اليسرى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليمنى) للخارج بزاوية ٣٠°..... أداؤكم ممتاز.
- الآن هيا قلدوني في بسط ركبة الرجل اليسرى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم..... أحسنتم... أداؤكم ممتاز.
- والآن قلدوني قبض ركبة الرجل اليمنى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي (أب - كوبي) بالجانب اليمنى..... أحسنتم... أداؤكم جيد..
- (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل واليسرى من التحرك للأمام ويوجه الطلاب).
- الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة)

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..



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

التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة.
- زد عدد مرات تكرار أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - 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 المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- يمكن للمعلم تعزيز الموقف التعليمي لمهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من خلال طلب المهام التالية من الطلاب:
- مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الفني الصحيح للمهارة الموضحة على وسيلة العرض.
 - التأكيد على سلامة الأداء الفني للمهارة في ضوء القواعد الدولية للعبة.
 - تهيئة المواقف التعليمية التي تعمل على الإثارة والحماس أثناء تنفيذ المهارة.
 - سرد المكاسب الصحية المترتبة على شرب الماء بانتظام، ودوره في بناء نمط حياة صحي.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

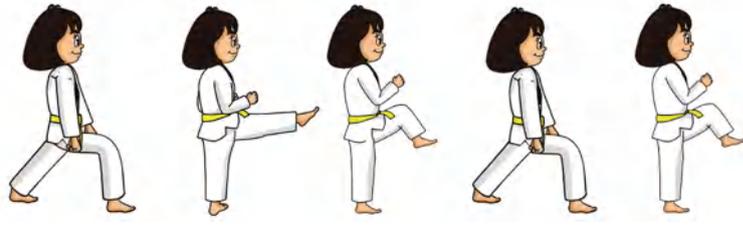
نموذج (أ) ملاحظة الأداء لمهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					أداء الركلة الأمامية بالرجل اليمنى من التحرك للأمام: رفع ركبة الرجل اليمنى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليسرى) للخارج بزاوية ٣٠°
					بسط ركبة الرجل اليمنى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم
					قبض ركبة الرجل اليمنى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي (أب - كوبي) بالجانب اليمنى
					أداء الركلة الأمامية بالرجل اليسرى من التحرك للأمام: رفع ركبة الرجل اليسرى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليسرى) للخارج بزاوية ٣٠°
					بسط ركبة الرجل اليسرى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم
					قبض ركبة الرجل اليسرى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي (أب - كوبي) بالجانب اليمنى



• المجال المعرفي:

نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي لأداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

التسلسل الصحيح				رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)
٤	٣	٢	١	
				

• السلوك الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة السلوك الانفعالي المرتبط بأداء مهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الشعور بالإثارة والحماس أثناء تنفيذ أنشطة الوحدة التعليمية.

• السلوك الصحي:

نموذج (د) ملاحظة السلوك الصحي المرتبط بأداء مهارة الصد من أسفل إلى أعلى «أولجُل - ماي» من الثبات

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				السلوك الصحي
	٤	٣	٢	١	
					يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بالركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» من الحركة باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) بطريقة صحيحة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني الصحيح والخاطئ للركلة الأمامية «أب - تشاجي» من الحركة باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)؟
			هل ازدادت الإثارة والحماس لدى الطالب مع تعلم الركلة الأمامية «أب - تشاجي» من الحركة باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)؟
			هل ازداد حرص الطالب على شرب الماء في الأجواء الحارة والرطوبة كنمط حياة صحي؟

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في أداء مهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي)

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



الوحدة الخامسة:

تطبيقات الأداء في التايكوندو (تعزيز نواتج التعلم)



مكونات الوحدة التعليمية الخامسة:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يطبق المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف
المعرفي	يصف الجملة الحركية الاستعراضية والمهارات المكونة لها.
الانفعالي	يشعر بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة التعليمية.
الصحي	يُقدر أهمية التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) لعرض المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية 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 بأتمات الحياة النشطة، كما يلي: - الجانب المهاري: تقييم المهارات الهجومية 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 الصحيّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.. تقييم المجال المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح أسئلة عن المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها.	استخدام الأسلوب الأمريّ بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الخامسة:

خبرة: الجملة الحركية الاستعراضية لمهارات التايكوندو

المتطلبات السابقة للخبرة:

• جميع الخبرات التعليمية السابق تعلمها.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يطبق المهارات الهجومية السابق تعلمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف
المعرفي	يصف الجملة الحركية الاستعراضية والمهارات المكونة لها.
الانفعالي	يشعر بالحماس والإثارة أثناء تطبيق الجملة الحركية الاستعراضية.
الصحي	يهتم بدور التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

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

أساليب التعليم المقترحة:

• الأسلوب الأمريّ.



مواصفات الأداء المطلوبة:

يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)، 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 (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى)
٥. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى)
٦. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى)
٧. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى)
٨. تطبيق الركلة الأمامية (أب - تشاجي) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات. (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى)
٩. تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).

أهم النقاط التعليمية:

- يبدأ الطالب أداء الجملة الحركية الاستعراضية بالتحية (كيونجني) يليها مباشرة وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) ثم - يؤدي الطالب اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى يليها مباشرة أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى
- ينهي الطالب الجملة الحركية الاستعراضية بأداء الركلة الأمامية (أب - تشاجي) من التحرك للأمام فقط لعدد «٤» تكرارات بالرجل اليمنى واليسرى



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

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

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة (الذراع/الرجل اليسرى)				عدد مرات المتابعة (الذراع/الرجل اليمنى)				عناصر الجملة الحركية الاستعراضية
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					-	-	-	-	وقفة الانتباه (موا - سوجي)
					-	-	-	-	التحية من أعلى (كيونجنى)
					-	-	-	-	وقفة الاستعداد (جوني - سوجي).
									اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) من التحرك للأمام
									اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) من التحرك للخلف
									اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من التحرك للخلف
									الركلة الأمامية (أب - تشاجي) من التحرك للأمام
									وقفة الاستعداد (جوني - سوجي).



• المجال المعرفي:

- نموذج (ب) تقييم المجال المعرفي للجملة الحركية الاستعراضية للمهارات الهجومية من التحرك للأمام وللخلف**

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

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

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

• السلوك الانفعالي:

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

التقدير النهائي	عدد مرات المتابعة				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 من التحرك للأمام وللخلف

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



نودج (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
		د	ج	ب	أ						
											-١
											-٢
											-٣
											-٤
											-٥





الفصل الرابع

الوحدات التعليمية لرياضة الجوجيتسو



الوحدة الأولى:

مدخل في رياضة الجوجيتسو



مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يرتدي الزي الرسمي في الجوجيتسو (الجاكيت - البنطال - الحزام) بطريقة صحيحة. ينفذ الوقفة الهجومية اليمنى - واليسرى في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يَعِي الأصل التاريخي «المختصر» لرياضة الجوجيتسو. يتعرف على الزي الرسمي لرياضة الجوجيتسو. يصف طريقة أداء الفني للوقفة الهجومية اليمنى - واليسرى في الجوجيتسو بطريقة صحيحة. يذكر ثلاثة من الأخطاء الشائعة عند تنفيذ الوقفة الهجومية في الجوجيتسو.
الانفعالي	يتعاون مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة.
الصحي	يُحافظ على نظافة الزي أثناء تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة.



أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs) تحتوي على مقاطع فيديو لارتداء الزي الرسمي، والوقفات الهجومية في الجوجيتسو بطريقة صحيحة الواردة في هذه الوحدة.	تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، كما يلي: - الجانب المهاري: لارتداء الزي الرسمي في الجوجيتسو، أداء الوقفة الهجومية اليمنى واليسرى في الجوجيتسو. - الجانب الانفعالي: التعاون مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة - الجانب الصحي: المحافظة على نظافة البدلة أثناء تنفيذ الخبرات التعليمية. كما تم تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح للوقفة الهجومية في الجوجيتسو وتسلسل مراحل الأداء الفني.	يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة

مواصفات الأداء المطلوبة:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية: 

- الزي الرسمي في رياضة الجوجيتسو.
- الوقفات الهجومية في الجوجيتسو.



رياضة الجوجيتسو وأهميتها:

«الجوجيتسو JU-JITSU» أو «الطريقة اللطيفة»، هي رياضة عريقة يعود تاريخها إلى عصور الحضارة البشرية القديمة، وتحظى بشعبية كبيرة في قلوب وعقول مجتمع الفنون الرياضية القتالية. ويعود السبب في ذلك إلى فلسفتها القائمة على ركيزتين. الأولى: إعمال العقل ضمن سياق إستراتيجية توظيف طاقة المهاجم والاستفادة منها قدر المستطاع، بدلاً من مقاومة ضرباته والتصدي لها، وتجنب المواقف الصعبة والحرجة والقدرة على تجاوزها، والثانية: اعتمادها على القتال الأعزل الذي يساعد على تحسين مستويات اللياقة البدنية والانضباط الذاتي وزيادة التركيز والهدوء وتعلّم كيفية تحديد الأهداف وتحقيقها. وتمتاز رياضة الجوجيتسو بقواعد رياضية تستهدف السيطرة على المنافس دون إيذائه، من خلال الضغط على مفاصل الرقبة أو الذراع بهدف إضعاف المنافس والسيطرة التامة عليه.

تتباين الروايات والمصادر حول تاريخ الجوجيتسو ونشأتها، والتي تجزم بأنها أم للعديد من الفنون القتالية، إلا أنها تتقاطع عند نقطة أن الهند هي مهد تلك الرياضة، وأن الفضل في ابتكارها يعود إلى رهبان بوذيين طوروا حركات تركز على التوازن والقوة، في سبيل الحد من استخدام الأسلحة التي كانت تُستخدم سابقاً في تلك اللعبة. ورغم انبثاق فنون قتالية متعددة كالأيكيدو، الكاراتيه والجودو، عن الجوجيتسو إلا أنها بقيت تفتقر إلى روح الفن الحقيقي القديم التي تتميز بها الجوجيتسو.

وفي عام ١٩٢٥ افتتحت أكاديمية جراسي للجوجيتسو في ريو، وهي أول أكاديمية من نوعها، بين عامي ١٩٤٠-٢٠٠٤ ربحت عائلة جراسي العديد من التحديات التي خاضتها ضد مقاتلين يتفوقون عليها بالحجم، وبذلك أعادوا للجوجيتسو مكانتها التي تمتاز عن غيرها. قامت العائلة بتغيير التقنيات بطريقة غيرت مبادئ الجوجيتسو الدولية، حيث كانت هذه التقنيات فريدة من نوعها حتى جعلت لهذه الرياضة هوية، وهي تعرف الآن بـ «الجوجيتسو البرازيلي» والتي تمارس من قبل فناني الدفاع عن النفس من كافة أنحاء العالم.



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى:

خبرة: الزي الرسمي 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 الزي الرسمي لرياضة الجوجيتسو وطريقة ارتدائه.
الانفعالي	يتعاون مع الزملاء في ارتداء الزي الرسمي للجوجيتسو.
الصحي	يُحافظ على نظافة الزي الرسمي للجوجيتسو أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

المكان:

• الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجوجيتسو.
- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز (بروجيكتور) لعرض كيفية ارتداء الزي الرسمي في الجوجيتسو.
- رسوم وصور لارتداء الزي الرسمي في رياضة الجوجيتسو.

أساليب التعليم المقترحة:

- الواجب الحركي.
- الاكتشاف الموجه.



مواصفات الأداء المطلوبة:

جاكيت البدلة:



مصنوع من مادة القطن أو ما شابهها وبحالة جيدة، على ألا تكون البدلة سميكة أو تعيق أداء المنافس. ويمكن أن يكون اللون أسود، أبيض أو أزرق على أن تكون تلك الألوان مجتمعة مع بعضها أو تكون غير مجتمعة مع بعضها (كأن يكون الزي أبيض والبنطال أزرق... إلخ، وأن يكون طول السترة كافياً بحيث يصل إلى الفخذين، وأن تغطي الأكمام الذراعان وتصل إلى المعصمين، بما يتوافق مع مقاييس الاتحاد الدولي للجوجيتسو.

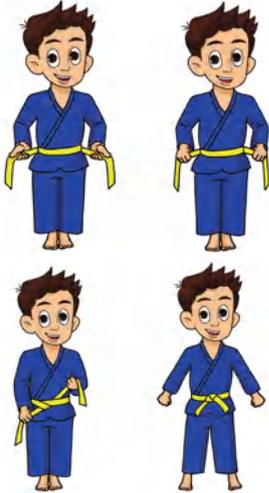
مواصفات الأداء:

- ارتداء الجاكيت بالطريقة الصحيحة، سواء بإدخال اليد اليمنى أولاً أو اليد اليسرى.
- وضع الحافة اليسرى للجاكيت فوق الحافة اليمنى. (للطالبات يجب ارتداء بلوزة بيضاء تحت الجاكيت).

السروال (البنطال):

يصل إلى نهاية الساق، ويكون واسعاً ليسمح بحرية الحركة، يربط برباط طويل يلف حول الخصر مرتان، ويربط حزام الخصر على الجاكيت وتحت السروال.

الحزام وطريقة ربطه:



يبلغ عرضه حوالي 4-5 سم، ويصنع من مادة متينة غير قابلة للتمزق أو التقطع، ويمنع منعاً باتاً أن يتم فك حزام الجوجيتسو عن خصر الطالب أثناء المباراة، لذا يتم ربطه جيداً وتثبيتته قبل اللعب. ويتم ربط الحزام كما بالشكل المقابل

مواصفات الأداء:

- يقسم الطالب الحزام نصفين متساويين.
- يقوم بوضعه من نقطة المنتصف على منطقة السرة، ويتم لفه على الخصر مرتين.
- يقوم بتمرير الحافة اليسرى بالحزام من أسفل الحافة اليمنى.
- يقوم بربط الحافة اليسرى باليمنى مرة أخرى.



أهم النقاط التعليمية:

- الحافة اليسرى للجاكيت تكون أعلى الحافة اليمنى.
- ارتداء بلوزة بيضاء للطالبات تحت جاكيت البدلة.
- طول الحزام يكفي لفة مرتين حول الخصر.
- تمرير الحافة اليسرى بالحزام من أسفل الحافة اليمنى.

أهم الأخطاء الشائعة:

- وضع الحافة اليمنى للجاكيت فوق الحافة اليسرى.
- ربط الحزام من منطقة أعلى الصدر وليس من منطقة السرة.
- مرور الحافة اليمنى بالحزام من أسفل الحافة اليسرى.

** لمشاهدة مقطع فيديو عن إرتداء الزي الرسمي في الجوجيتسو ، يرجى زيارة الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=bex5a95gG8U>

** للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الزي الرسمي في الجوجيتسو ، يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

Stephan Kesting, A Roadmap for Brazilian Jiu-jitsu, <http://selfdefensetutorials.com/Roadmap-for-BJJ-Gold-ver-2.0.pdf/03/com/wp-content/uploads/2017>

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

الرابط التالي:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev474745.app450119>

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

الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/mastering-taekwondo-training/id1454194198?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar>

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



إجراءات التنفيذ^١

يبدأ المعلم في تنفيذ خبرة ارتداء الزي الرسمي في الجوجيتسو وذلك بعد مناقشة الطلاب في مفهوم رياضة الجوجيتسو، وماذا تعني كلمة «جوجيتسو» من خلال طرح بعض الأسئلة على الطلاب للتأكد من التعرف على مفهوم رياضة الجوجيتسو مثل:

- ماذا تعني كلمة «جوجيتسو»؟..... أنت..... نعم..... الطريقة اللطيفة... أحسنت
- هيا أحدثكم قليلاً عن مفهوم رياضة الجوجيتسو..... هي أم الرياضات والتي اشتقت منها العديد من الرياضات الأخرى كالجودو، والأيكيدو، والسومو. وهي إحدى رياضات الدفاع عن النفس التي نحتاج لتعلمها لتعزيز نمط الحياة الصحي من جهة، ومن جهة أخرى للاستفادة منها في حياتنا اليومية بشكل ضروري. وهي عبارة عن نزال يتم بين فردين نستخدم خلالها مهارات مختلفة للسيطرة على المنافس دون إيذائه، من خلال الضغط على مفاصل الرقبة أو الذراع بهدف إضعاف المنافس والسيطرة التامة عليه.

يبدأ المعلم في تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من خلال إتاحة الفرصة للطلاب لاكتشاف الخبرة التعليمية من خلال طرح بعض الأسئلة كما يلي:

- ما هي مكونات الزي الرسمي في الجوجيتسو؟ نعم..... أنت (الجاكيت - السروال - الحزام) جيد
- هيا بنا نرتدي الزي بشكل صحيح:
- أولاً السروال: نرتدي السروال بالطريقة الطبيعية التي تفضلونها في حياتكم اليومية.
- ثانياً الجاكيت: نرتدي الجاكيت بطريقة عادية، ثم نضع الحافة اليسرى فوق الحافة اليمنى
- (يعطي المعلم فترة قليلة للطلاب لارتداء الجاكيت) نعم..... أحسنتم
- ثالثاً الحزام: الحزام كما ترون يبلغ عرضه حوالي ٤-٥ سم، ويمنع منعاً باتاً أن يتم فك الحزام عن خصرك أثناء المباراة، لذا يتم ربطه جيداً وتثبيتته قبل اللعب. ويتم تقسيم الحزام نصفين متساويين، نقوم بوضعه من نقطة المنتصف على منطقة السرة، ويتم لفه على الخصر مرتين، نقوم بتمرير الحافة اليسرى بالحزام من أسفل الحافة اليمنى، نقوم بربط الحافة اليسرى باليمنى مرة أخرى.
- هيا نقوم جميعنا بربط الحزام وإحكامه جيداً..... أحسنتم، الآن أنتم جاهزون لتعلم مهارات رياضة الجوجيتسو..

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



التقدم بالخبرة التعليمية:

- ساعد الطالب على تعلم ارتداء الزي الرسمي للجوجيتسو، والطريقة الصحيحة لربط الحزام.
- وجه الطلاب إلى ارتداء الزي وربط حزام الجوجيتسو دون مساعدة.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في الطريقة المثلى لارتداء زي الجوجيتسو، واطلب منهم التنفيذ.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض طريقة ارتداء الزي الرسمي للجوجيتسو.
- شارك الطلاب في ربط حزام البدلة بأفضل طريقة، والإشادة بالمتميزين منهم.
- قص على الطلاب تاريخ رياضة الجوجيتسو.
- قدم الإشادة بالطلاب الذين يُحافظون على نظافة الزي الرسمي للجوجيتسو.
- قدم الثناء على الطلاب الذين يُحافظون على نظافة الصالة الرياضية وسلامة مرافقها.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري لارتداء الزي الرسمي للجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					ارتداء السروال بطريقة صحيحة.
					ارتداء الجاكيت بالطريقة الصحيحة سواء بإدخال اليد اليمنى أولاً أو اليد اليسرى.
					وضع الحافة اليسرى للجاكيت فوق الحافة اليمنى.
					يقسم الطالب الحزام نصفين متساويين.
					يقوم بوضعه من نقطة المنتصف على منطقة السرة، ويتم لفه على منطقة الخصر مرتين.
					يمر الحافة اليسرى بالحزام من أسفل الحافة اليمنى
					يقوم بربط الحافة اليسرى باليمنى مرة اخرى

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لارتداء الزي الرسمي للجوجيتسو **

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				ضع علامة (√) أو علامة (x) أمام العبارة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر مكونات الزي الرسمي لرياضة الجوجيتسو.

** يمكن للمعلم تقديم المساعدة للطلاب في استخدام النماذج الورقية أو المعروضة على الشاشة
*** يمكن للمعلم طرح المزيد من الأسئلة خلال الدروس المختلفة للخبرة التعليمية.

• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بارتداء الزي الرسمي

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الانفعالي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					التعاون مع الزملاء في ارتداء الزي الرسمي للجوجيتسو.



• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط ارتداء الزي الرسمي

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك الصحي
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الحرص على نظافة الزي الرسمي للجوجيتسو.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات المرسلة إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بخبرة ارتداء الزي الرسمي لرياضة الجوجيتسو

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب ارتداء الزي وربط حزام الجوجيتسو بطريقة صحيحة إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يمكن للطالب وصف مكونات الزي الرسمي للجوجيتسو إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يبدي الطالب تعاوناً مع أفراد الأسرة منذ بدء تعلمه الجوجيتسو؟
			هل يحرص الطالب على نظافة ملبسه منذ بدء تعلمه الجوجيتسو؟

نموذج (و-) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في خبرة ارتداء الزي الرسمي في الجوجيتسو

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



الخبرة الثانية: الوقفات الهجومية في الجوجيتسو

المتطلبات السابقة للخبرة:

• ارتداء الزي الرسمي في الجوجيتسو.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	ينفذ الوقفة الهجومية اليمنى في الجوجيتسو بالطريقة الصحيحة. ينفذ الوقفة الهجومية اليسرى في الجوجيتسو بالطريقة الصحيحة.
المعرفي	يصف الأداء الفني الصحيح للوقفة الهجومية اليمنى واليسرى في الجوجيتسو. يذكر الأخطاء الشائعة في الوقفة الهجومية في الجوجيتسو.
الانفعالي	يشعر بالحماس نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.
الصحي	يُقدر أهمية التغذية الصحيّة في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة 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 (بروجيكتور) لأداء الوقفات الهجومية في الجوجيتسو.
- رسوم وصور لطريقة أداء الوقفات الهجومية في الجوجيتسو.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ.
- الاكتشاف الموجه.



إجراءات الخبرة التعليمية:

إن الوقفة الطبيعية الهجومية في الجوجيتسو تشبه الوقوف المعتاد للإنسان، حيثُ يكون الجسم على استقامته، والمسافة بين القدمين بقدر اتساع الحوض، مع انثناء خفيف في الركبتين غير ملحوظ نظراً لاتساع سروال (بنطال) البدلة ليمنح الراحة للطلاب.

وهناك نوعان للوقوفات الهجومية في الجوجيتسو، كما يلي:

١. الوقفة الهجومية اليمنى:

مواصفات الأداء المطلوبة:

- من وضع الوقوف الطبيعي يتم الخطو بالقدم اليمنى للأمام، مع مراعاة أن يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريباً.
- تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض، للمحافظة على توازن الجسم أثناء الوقوف على البساط.
- الذراعان مفتوحتان في وضع انثناء أمام الصدر.
- الميل بالجذع قليلاً للأمام، مع توجيه النظر للمنافس.

٢. الوقفة الهجومية اليسرى:

مواصفات الأداء المطلوبة:

- من وضع الوقوف الطبيعي يتم الخطو بالقدم اليسرى للأمام، مع مراعاة أن يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريباً.
- تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض، للمحافظة على توازن الجسم أثناء الوقوف على البساط.
- الذراعان مفتوحتان في وضع انثناء أمام الصدر.
- الميل بالجذع قليلاً للأمام، مع توجيه النظر للمنافس.



مزايا الوقفة الهجومية:

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

أهم النقاط التعليمية:

- يتم التحرك بالزحف وليس بنقل القدم.
- الحفاظ على انثناء خفيف في الركبتين.
- الميل بالجذع قليلاً للأمام.
- الذراعان مفتوحتان في وضع انثناء أمام الصدر.

أهم الأخطاء الشائعة:

- الوقوف والقدمين مضمومتان.
- الخطو للأمام أو الخلف بنقل القدم وليس بالزحف.
- المبالغة في ميل الجذع للأمام أو الخلف.
- غلق اليدين وعدم ثني الذراعان أمام الصدر.

**لمشاهدة مقطع فيديو عن الوقفات الهجومية في الجوجيتسو ، يرجى زيارة الرابط التالي:

https://www.youtube.com/watch?v=IHiHFRrTBqM&feature=emb_logo

**للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الوقفات الهجومية في الجوجيتسو ، يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

Stephan Kesting, A Roadmap for Brazilian Jiu-jitsu, <http://selfdefensetutorials.com/wp-content/Roadmap-for-BJJ-Gold-ver-2.0.pdf/03/uploads/2017>

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

الرابط التالي:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev474745.app450119>

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

الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/mastering-taekwondo-training/id1454194198?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar>

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



إجراءات التنفيذ^١

يطلب المعلم من الطلاب الوقوف بين 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 (ارتداء الزي الرسمي لرياضة الجوجيتسو)، وذلك بتوجيه الطلاب لارتداء الزي الرسمي بطريقة صحيحة، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مكونات الزي الرسمي في الجوجيتسو، وقد يلفت نظرهم إلى مراعاة انطباق هذه المواصفات عليهم ودقة أدائهم للتحية.

يبدأ المعلم في تنفيذ الخبرة، وذلك بطرح بعض الأسئلة على الطلاب؛ مثل: هل بالإمكان أن ينفذ كل منكم الوقفة الهجومية على البساط بطريقة الخاصة؟

(يعطي المعلم فترة زمنية كافية لعدة دقائق حتى يتمكن كل طالب / طالبة من تنفيذ الوقفة الهجومية على البساط بطريقة الخاصة، ويلاحظ الأداء، ويوجه بعض العبارات التشجيعية لهم)، ثم يعطي (إشارة للتوقف)

الآن يقوم المعلم بإعطاء بعض الأوامر للطلاب للوصول للوضع الصحيح للوقفة الهجومية، مثل:

- نفذ الوقوف الطبيعي والقدمان متباعدتان (تشبه الوقوف المعتاد للإنسان) أنت..... جيد
- اجعل القدمين باتساع الحوض للجسم..... أنت..... جيد
- اثن الركبتين قليلاً..... أنت..... جيد
- اخطُ للأمام خطوة زحفاً بالقدم اليمنى (لتنفيذ الوقفة الهجومية اليمنى) أنت... جيد
- اسحب القدم اليمنى للخلف مرة أخرى وارجع للوقفة الهجومية..... أنت..... جيد
- اخطُ للأمام خطوة وذلك بالزحف بالقدم اليسرى (لتنفيذ الوقفة الهجومية اليسرى) أنت... جيد
- اسحب القدم اليسرى للخلف مرة أخرى والرجوع للوقفة الهجومية..... أنت..... جيد
- أنت.... قم بتنفيذ الوقفة الهجومية اليمنى..... جيد
- أنت..... قم بتنفيذ الوقفة الهجومية اليسرى..... جيد
- ما الاتجاهات التي تحركتم إليها؟ (يؤكد المعلم على الاتجاه الأمامي)
- أي قدم استخدمتموها للتحرك؟ (يؤكد على استخدام القدمين اليمنى واليسرى)
- أين يكون توجيه النظر أثناء التحرك على البساط؟ أنت.... للأمام..... جيد

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



التقدم بالخبرة التعليمية:

- اطلب من الطلاب أداء الوقفة الهجومية اليمنى واليسرى بشكل سريع.
- اطلب من الطلاب أداء الوقفة الهجومية اليمنى واليسرى في اتجاهات مختلفة.
- اطلب من الطلاب أداء الوقفة الهجومية اليمنى واليسرى وهم مغمضو العينين.

الاستفادة من المواقف التعليمية:

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة الفني الصحيح للوقفة الهجومية اليمنى واليسرى من الثبات، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الوقفة الهجومية اليمنى واليسرى من الثبات، مع التأكيد على النقاط الفنية الهامة.
- اقترح مواقف يمكن من خلالها للطلاب الشعور بالحماس والإثارة أثناء تطبيق الوقفات الهجومية اليمنى واليسرى.
- هبى نقاشاً تفاعلياً مع الطلاب حول دور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري للوقفة الهجومية اليمنى - اليسرى في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الوقفة الهجومية اليمنى: أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام من وضع الوقوف الطبيعي.
					وضع كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريباً.
					الذراعان بجانب الجسم على استقامة واحدة مع الجسم والرأس.
					المسافة بين القدمين باتساع الحوض للمحافظة على توازن الجسم أثناء الوقوف.
					الوقفة الهجومية اليسرى: أخذ خطوة بالقدم اليسرى للأمام من وضع الوقوف الطبيعي
					وضع كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريباً.
					الذراعان بجانب الجسم على استقامة واحدة مع الجسم والرأس.
					المسافة بين القدمين باتساع الحوض للمحافظة على توازن الجسم أثناء الوقوف.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي للوقفة الهجومية اليمنى - اليسرى في الجوجيتسو**

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				ضع علامة (√) أو علامة (x) أمام العبارة التالية:***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر أنواع الوقفات الهجومية في الجوجيتسو.
					ما الفرق بين الوقفة الهجومية اليمنى والوقفة الهجومية اليسرى؟
					اذكر ثلاثة أخطاء شائعة عند تنفيذ الوقفة الهجومية في رياضة الجوجيتسو.

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

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء الوقفة الهجومية اليمنى - اليسرى في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الشعور بالحماس والإثارة أثناء تنفيذ الوقفة الهجومية اليمنى - اليسرى في الجوجيتسو

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء الوقفة الهجومية اليمنى - اليسرى في الجوجيتسو

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					تقدير أهمية التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بأداء الوقفة الهجومية اليمنى - اليسرى في الجوجيتسو

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



نمذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب في الوقفة الهجومية اليمنى - اليسرى في الجوجيتسو

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



الوحدة الثانية:

الشقبة الخلفية في الجوجيتسو BACK ROLL



مكونات الوحدة التعليمية الثانية:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ الشقبة الخلفية (BACK ROLL) من وضع الرقود بطريقة صحيحة. يُنفذ الشقبة الخلفية (BACK ROLL) من وضع الوقوف بطريقة صحيحة.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ الشقبة الخلفية (BACK ROLL) من وضع الرقود في الجوجيتسو. يصف طريقة تنفيذ الشقبة الخلفية (BACK ROLL) من وضع الوقوف في الجوجيتسو.
الانفعالي	يمثل للتعليمات والتوجيهات أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية..

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) لعرض الشقبة الخلفية (BACK ROLL) في الجوجيتسو.	تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأنماط الحياة النشطة، كما يلي: - الجانب المهاري: مهارة الشقبة الخلفية (BACK ROLL) في الجوجيتسو. - الجانب الانفعالي: الامتثال للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة. - الجانب الصحي: اكتساب العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.. تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول مكونات الشقبة الخلفية من الرقود، ومن الوقوف في الجوجيتسو.	يمكن للمعلم استخدام أسلوبي الواجب الحركي والاكتشاف الموجه بما يناسب طبيعة الخبرات التعليمية في هذه الوحدة



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

خبرة: الشقلبة الخلفية (BACK ROLL) من الوقوف في الجوجيتسو

المتطلبات السابقة للخبرة:

- أداء الوقفات الهجومية في الجوجيتسو.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ الشقلبة الخلفية (BACK ROLL) من وضع الوقوف بطريقة صحيحة
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ الشقلبة الخلفية من وضع الوقوف في الجوجيتسو. يذكر أهم الأخطاء الشائعة عند تنفيذ الشقلبة الخلفية من الوقوف.
الانفعالي	يمثل للتعليمات والتوجيهات أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجوجيتسو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع للشقلبة الخلفية (BACK ROLL) من الوقوف في الجوجيتسو.
- رسوم وصور لكيفية أداء الشقلبة الخلفية (BACK ROLL) من الوقوف في الجوجيتسو.

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمريّ.



مواصفات الأداء المطلوبة:

 تبدأ المهارة من وضع الوقوف ثني الركبتين، الذراعان أماماً، ثم يقوم بما يلي:

- يميل بالجذع للأمام مع سحب الرأس بين الذراعان، والذقن على الصدر.
 - السقوط للخلف بانسيابية على البساط، حيث تلمس منطقة أسفل الخصر البساط قبل منطقة الظهر.
 - الدفع بالرجلين للأعلى وللخلف، مع ثني الرجلين من الركبة.
 - مد الركبة، مع الدفع بمنطقة أسفل الخصر للخلف ولأحد الجانبين.
 - الاستمرار في سحب الذقن على الصدر، والدفع للخلف باليدين.
 - الشقلبة للخلف من أعلى الكتف لأحد الجانبين، والنزول بالرجلين مفتوحتين.
 - الدفع بمشطي القدمين بعد الدوران، والوصول لوضع الجثو على الركبتين.
- الشكل التالي يوضح مراحل تنفيذ المهارة:



أهم النقاط التعليمية:

- سحب الذقن على الصدر قبل أداء الشقلبة.
- الدفع بالرجلين للخلف وللجانب.
- السقوط بانسيابية للخلف على خلف الفخذ أولاً وليس على الظهر.
- أداء الشقلبة الخلفية على الكتف، وليس على الرقبة.

أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم سحب الذقن إلى الرأس قبل الأداء.
- السقوط على الظهر، وليس على الخصرة.
- مد الركبتين كاملاً أثناء الأداء.
- تنفيذ الشقلبة الخلفية على الظهر وليس الكتف.
- عدم فتح الرجلين أثناء الشقلبة.



**لمزيد من المعرفة عن أداء الشقلبة الخلفية من الوقوف في الجوجيتسو، يرجى زيارة الرابط التالي:

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

**ولمزيد من المعلومات عن الشقلبة الخلفية من الوقوف في الجوجيتسو، يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

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

إجراءات التنفيذ

يبدأ المُعلم تنفيذ خبرة الشقلبة الخلفية (BACK ROLL) من الوقوف، بعد التأكد من توافر المتطلبات السابقة لها، وهي (الوقوفات الهجومية في الجوجيتسو)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق توجيه الطلاب أداء (الوقوفات الهجومية اليمنى - واليسرى) وسؤالهم عن مواصفات هذه الخبرة، ومن ثم لفت نظرهم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح، حيث يقوم المُعلم بعرض الأداء بالوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، ثم يبدأ في تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من خلال طرح تساؤل على الطلاب: من يستطيع تقليدي في الحركات التالية؟:

- (من وضع الوقوف نقوم بثني الركبتين قليلاً، ونرفع الذراعان للأمام) أحسنتم..... أداؤكم جيد
- هل تعرفون ماذا يسمى هذا الوضع (ينبه المعلم لحفظ اسم الوضع الابتدائي الذي تُنفذ منه المهارة) أنت..... وضع الوقوف نصفاً..... أحسنتم
- هيا نقوم بالهبوط للخلف على البساط بانسيابية وبدون تصلب..... أحسنتم..... جيد
- انتبهوا (النزول على المقعدة أولاً، وليس على الظهر) (أهم النقاط التعليمية)
- الآن دعونا نقوم بالدفع بالرجلين معاً مفتوحتين للخلف وإحدى الجانبين..... أحسنتم..... أداؤكم رائع.
- أنت..... نعم..... اسحب الذقن إلى الرأس حتى لا تصطدم رأسك بالبساط (تغذية راجعة)
- والآن.... نستمر في الدفع بالرجلين للخلف، وإحدى الجانبين لعمل الشقلبة الخلفية، ثم نقوم بالدفع بمشطي القدمين والاستناد على الركبتين للوصول لوضع الجثو..... أحسنتم..... جيد
- هيا نكرر العمل السابق ولكن نؤدي الشقلبة الخلفية على الجانب الآخر.
- يقوم المُعلم بإعطاء الأمر بتنفيذ المهارة لكل طالب على حدة، ومن ثم إصلاح الأخطاء التي يقع فيه معظم الطلاب دون إيقاف الأداء.

(يعطي المُعلم فترة زمنية للطلاب لأداء الشقلبة الخلفية من الوقوف، ويلاحظ الأداء، ويوجه الطلاب)

والآن.... دعونا نراجع سوياً على ما تعلمناه من مهارة الشقلبة الخلفية من الوقوف

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.



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

الاستفادة من المواقف التعليمية

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية (BACK ROLL) من الوقوف في الجوجيتسو، واطلب منهم تنفيذها.

- استخدم الوسائل التعليمية لعرض الشقلبة الخلفية (BACK ROLL) من الوقوف في الجوجيتسو مع التأكيد على النقاط الفنية الحاسمة.

- قدم الثناء والشكر للطلاب الذي يمتلكون لتوجيهاتك أثناء تنفيذ المهارة، وحث الآخرين على الاقتداء بسلوكهم.

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

التقدم بالخبرة التعليمية:

وجه الطلاب لتنفيذ الشقلبة الخلفية (BACK ROLL) بالطرق التالية:

- من وضع الوقوف مواجه للزميل: يقوم الزميل بدفع الطالب المؤدي من كتفه، ليقوم الطالب بالسقوط للخلف لأداء الشقلبة الخلفية (BACK ROLL) من الوقوف، كما بالشكل التالي:



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري لمهارة الشقبة الخلفية (LLOR KCAB) من وضع الوقوف في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					من وضع الوقوف ثني الركبتين للأسفل، رفع الذراعان للأمام (الوقوف نصفاً): ميل الجذع للأمام، وسحب الذقن إلى الصدر.
					السقوط للخلف بانسيابية على البساط، بحيث تلمس منطقة الخصر (المقعدة) البساط قبل منطقة الظهر.
					الدفع بالرجلين للأعلى وللخلف، مع ثني الرجلين من منطقة الركبة.
					مد الرجلين من منطقة الركبة، مع الدفع بمنطقة الخصر (المقعدة) للخلف ولأحد الجانبين.
					الاستمرار في سحب الذقن إلى الصدر، والدفع باليدين للخلف.
					الشقبة للخلف من أعلى الكتف لأحد الجانبين، والنزول بالرجلين مفتوحتين.
					الدفع بمشطي القدمين بعد الدوران، والوصول لوضع الجثو على الركبتين.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة السقطة الخلفية من الرقود (LLOR KCAB) **

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف الأداء الفني للشقبة الخلفية من الوقوف في الجوجيتسو.
					اذكر ثلاثة من الأخطاء الشائعة عند تنفيذ الشقبة الخلفية من الوقوف؟

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء مهارة الشقبة الخلفية من الوقوف (BACK ROLL)

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الامتثال للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ الشقبة الخلفية من الوقوف (BACK ROLL) في الجوجيتسو.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء مهارة الشقبة الخلفية من الوقوف (BACK ROLL)

التقدير النهائي	المتابعة				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اكتساب العادات القوامية السليمة.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بخبرة الشقبة الخلفية من الوقوف (BACK ROLL)

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يمكن للطالب تنفيذ مهارة الشقبة الخلفية من الوقوف (BACK ROLL) في الجوجيتسو بطريقة صحيحة إذا توافرت الشروط اللازمة للتنفيذ؟
			هل يمكن للطالب وصف مراحل الأداء الفني للشقبة الخلفية من الوقوف (BACK ROLL) في الجوجيتسو إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يمثل الطالب للتوجيهات والتعليمات عند التكليف بالمهام المنزلية؟
			هل يُحافظ الطالب على العادات القوامية السليمة والقوام الصحيح؟



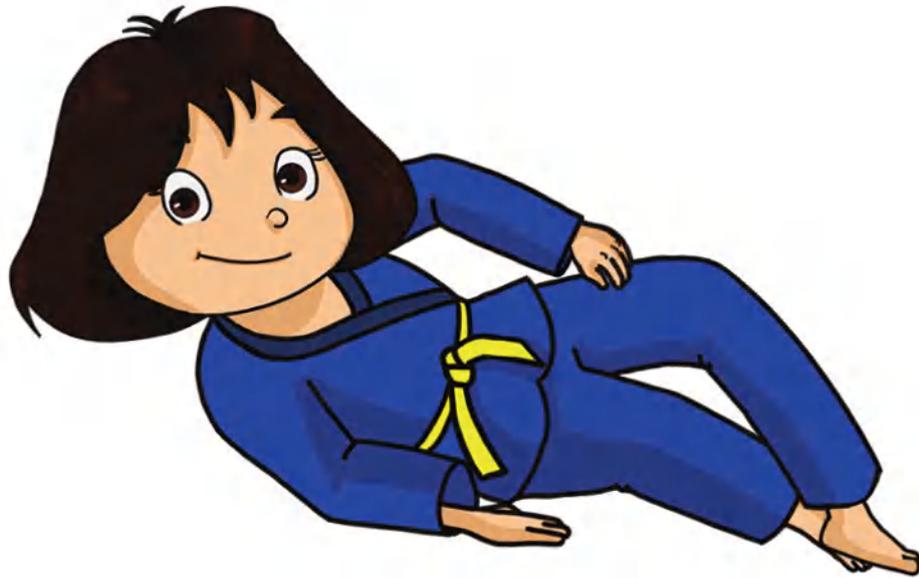
نودج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لهارة الشقلبة الخلفية من الوقوف (BACK ROLL) في الجوجيتسو

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



الوحدة الثالثة:

الهروب بالخصر في الجوجيتسو "HIP ESCAPE"



مكونات الوحدة التعليمية الثالثة:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجُوجيتسو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجُوجيتسو.
الانفعالي	يشارك بحماس أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) لعرض مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجُوجيتسو.	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: مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجُوجيتسو. - الجانب الانفعالي: المشاركة بحماس في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. - الجانب الصحي: ممارسة أنشطة بدنية معززة للصحة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. كما تم تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول مكونات مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجُوجيتسو.	استخدام الأسلوب الأمري بما يتناسب مع الخبرات التعليمية في هذه الوحدة



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة

خبرة: الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو

المتطلبات السابقة للخبرة:

- أداء مهارة الشقلبة الخلفية من الوقوف (Back Roll).

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو بطريقة صحيحة.
الانفعالي	يشارك بحماس في تنفيذ مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو.
الصحي	يمارس أنشطة بدنية معززة للصحة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجوجيتسو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع لمهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو.
- رسوم وصور لأداء الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو.

أساليب التعليم المقترحة:

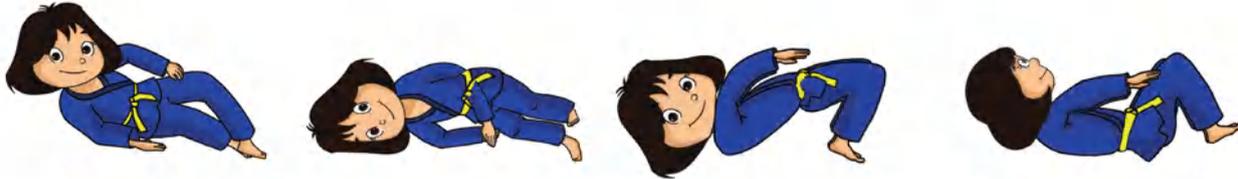
- الأسلوب الأمري.



الهروب بالخصر (HIP ESCAPE) على الجانب اليمنى

مواصفات الأداء المطلوبة:

- تبدأ المهارة من الرقود على الظهر، ثم يقوم الطالب بما يلي:
 - ثني الرجلين من الركبتين، مع ثني الذراعان أمام الصدر.
 - رفع الخصر للأعلى، مع رفع العقبين قليلاً عن الأرض.
 - الدوران للجانب الأيمن، بحيث تكون القدم اليمنى (الداخلية) مفرودة، واليسرى (الخارجية) منثنية، وتصنعان معاً زاوية شبه قائمة.
 - يقوم الطالب بالدفع بمنطقة الحوض، مع الدفع بالقدم اليسرى (الخارجية) للخلف.
 - الميل بالجزع للأمام للجانب الأيمن، مع الدفع بالذراعان للأمام وللأسفل.
 - استمرار سحب الذقن إلى الكتف اليمنى.
 - الدوران بالجزع جهة اليسار للوصول إلى الوضع الابتدائي.
 - ميل الجزع للأمام، سحب الذقن إلى الصدر.
- كما بالشكل التالي:



الهروب بالخصر (HIP ESCAPE) على الجانب الأيسر

مواصفات الأداء المطلوبة:

- تبدأ المهارة من الرقود على الظهر، ثم يقوم الطالب بما يلي:
- ثني الرجلين من الركبتين، مع ثني الذراعان أمام الصدر.
- رفع الخصر للأعلى، مع رفع العقبين قليلاً عن الأرض.



- الدوران للجانب الأيسر، بحيث تكون القدم اليسرى (الداخلية) مفرودة، واليمنى (الخارجية) منثنية، وتصنعان معاً زاوية شبه قائمة.

- يقوم الطالب بالدفع بمنطقة الحوض، مع الدفع بالقدم اليمنى (الخارجية) للخلف.

- الميل بالجذع للأمام للجانب الأيمن، مع الدفع بالذراعان للأمام وللأسفل.

- استمرار سحب الذقن إلى الكتف اليمنى.

- الدوران بالجذع جهة اليمين للوصول إلى الوضع الابتدائي.

- ميل الجذع للأمام، سحب الذقن إلى الصدر.

✍️ أهم النقاط التعليمية:

- ثني الركبتين من وضع الرقود «الرقود نصفاً».

- سحب الذقن إلى الصدر أثناء الأداء.

- رفع منطقة الحوض للأعلى.

- الدفع بالحوض للخلف في توقيت الميل بالجذع للأمام.

- الحفاظ على العينين مفتوحتين أثناء الأداء.

✍️ أهم الأخطاء الشائعة:

- مد الرجلين كاملاً أثناء الأداء.

- اصطدام الرأس بالبساط أثناء الأداء.

- عدم رفع الخصر للأعلى.

- الهروب بدون الدفع بالخصر للخلف.

- عدم ميل الجذع للأمام أثناء الدفع بالخصر للخلف.

- غلق العينين أثناء الأداء.



**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء مهارة الهروب بالخصر في الجوجيتسو ، يرجى زيارة الرابط التالي:

https://www.youtube.com/watch?v=yiA-UfMxq8s&feature=emb_logo

**للاطلاع على المزيد من المعلومات عن مهارة الهروب بالخصر في الجوجيتسو ، يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

Stephan Kesting, A Roadmap for Brazilian Jiu-jitsu, <http://selfdefensetutorials.com/wp-content/uploads/2017/03/Roadmap-for-BJJ-Gold-ver-2.0.pdf>

Roadmap-for-BJJ-Gold-ver-2.0.pdf/03/com/wp-content/uploads/2017

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

الرابط التالي:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev474745.app450119>

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

الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/mastering-taekwondo-training/id1454194198?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar>

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



إجراءات التنفيذ

بعد دخول الطلاب إلى الصالة الرياضية، 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 تمارين الإطالة لعضلات الجسم.
- التأكد من نظافة الصالة الرياضية قبل الأداء.
- التهوية الجيدة للصالة قبل الاستخدام.
- نظافة الزي الرسمي للطلاب قبل دخول الصالة الرياضية.
- تقييم الأظافر والحرس على النظافة الشخصية قبل دخول الصالة الرياضية.

البدء بنشاط الإحماء العام لمدة « ٣ - ٥ دقائق » ويفضل أن يكون لعبة صغيرة من انتشار الطالب في الملعب، ثم يعين المعلم أحد الطلاب ليكون مطارداً لبقية الطلاب وإذا نجح هذا الطالب يمسك طالباً آخر يتم تبادل المطاردة بينهما.

تنفيذ تمارين الإطالة التالية لتهيئة العضلات والمفاصل لأداء أنشطة الخبرة:

- (وقوف الذراعان فوق الرأس، تشبيك الأصابع) مد الذراعان 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 أسفل باتجاه ركبة الرجل الممتدة، والاحتفاظ بثني الرجل الأخرى والثبات ٤ عدات.
- تنفيذ بعض تمارين الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطالب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة.

يؤكد المعلم على خبرة السقطة الشقلبة الخلفية من الوقوف كمتطلب سابق لتعلم خبرة الهروب بالخصر في الجوجيتسو من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:

- يصطف الطلاب جميعاً في وضع الرقود، لتنفيذ مهارة الشقلبة الخلفية (BACK ROLL) في ٤ عدات، 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 المعلم في تنفيذ مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في عدة مراحل، كما يلي:
- ينفذ المعلم نموذج لمهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) على نفسه أمام الطلاب.
- يقوم المعلم بطرح سؤال على الطلاب (من يستطيع أداء المهارة كما تم تنفيذها؟)
- يعين المعلم أحد الطلاب الذي 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 عدات، من خلال العدد مع المعلم (للتأكيد عمل الطلاب في توقيت واحد)
- يقوم المعلم بتصحيح الأخطاء أثناء تنفيذ مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو.
- يوقف المعلم الأداء إذا شاهد معظم الطلاب في نفس الأخطاء، ثم يؤدي نموذجاً آخر للمهارة على نفسه.
- يقوم المعلم بزيادة صعوبة الأداء من خلال تنفيذ المهارة في عدتين فقط، ثم في عدة واحدة.
- ينتقي المعلم أفضل الطلاب تنفيذاً للمهارة، ثم يكافئهم أمام زملائهم (نوع من أنواع التشجيع على الوصول للأداء الأمثل لجميع الطلاب) وفي الختام يقوم المعلم بإعطاء بعض تمارينات الاستشفاء مثل: المشي حول البساط لمدة ٣ دقائق.

✍️ الاستفادة من المواقف التعليمية

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء الفني الصحيح المطلوبة لمهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) 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:

- أطلب من الطلاب تنفيذ مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) دون مساعدة.
- أطلب من الطلاب تنفيذ مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في اتجاهات مختلفة من البساط.
- أطلب من الطلاب تنفيذ مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) من بداية البساط إلى نهايته.



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء لمهارة الهروب بالخصر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					انثناء الرجلين من الركبتين (الرقود نصفاً).
					انثناء الذراعان أمام الصدر.
					رفع منطقة الخصر للأعلى، مع رفع العقبين قليلاً عن الأرض.
					الدوران ناحية اليسار، بحيث تكون القدم الداخلية مفرودة، والخارجية منثنية، وتصنعان معاً زاوية شبه قائمة.
					الدفع بمنطقة الحوض مع القدم الخارجية للخلف.
					الميل بالجذع للأمام ناحية اليسار، مع الدفع بالذراعان للأمام وللأسفل.
					استمرار سحب الذقن إلى الكتف اليميني.
					الدوران بالجذع جهة اليسار للوصول إلى الوضع الابتدائي (الرقود نصفاً).
					ميل الجذع للأمام، وسحب الذقن إلى الصدر.

• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة الهروب بالخصر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو **

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					صف أداء مهارة الهروب بالخصر (HIP ESCAPE) على الجانب الأيمن والأيسر في الجوجيتسو.
					اذكر أهم النقاط التعليمية عند تنفيذ مهارة الهروب بالخصر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو.

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

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



• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					مشاركة الطالب بحماس في تنفيذ أنشطة تعليم مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) 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 نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى ولي أمر الطالب المرتبطة بمهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	×	√	
			هل يستطيع الطالب تنفيذ مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) بطريقة صحيحة إذا توفرت شروط التنفيذ بأمان؟
			هل يمكن للطالب وصف مهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) 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؟



نمذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطلاب لمهارة الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) 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:

السقطات في الجوجيتسو السقطة الخلفية (BACKWARD FALL)



مكونات الوحدة التعليمية الرابعة:

أهداف الوحدة:

 يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يُنفذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع الرقود بطريقة صحيحة. يُنفذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع القرفصاء بطريقة صحيحة. يُنفذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع الوقوف بطريقة صحيحة.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع الرقود في الجُوجيتسو.
الانفعالي	يمثل لتعليمات المعلم أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.
الصحي	يُحافظ على القوام الصحيح نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.

أساليب التعليم والتقييم والسوائل التعليمية:

السوائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) لعرض السقطة الخلفية من وضع الرقود في الجُوجيتسو.	تقييم الخبرات التعليمية في الوحدة باستخدام نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري، ومتابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، وتعزيز الممارسة أو المفاهيم المرتبطة بأهام الحياة النشطة، كما يلي: - الجانب المهاري: مهارة السقطة الخلفية (BACK FALL) من وضع الرقود في الجُوجيتسو. - الجانب الانفعالي: الامتثال لتعليمات المعلم وتوجيهاته أثناء تنفيذ خبرات الوحدة. - الجانب الصحي: الحفاظ على القوام الصحيح نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية. تقييم الجانب المعرفي للخبرات بالوحدة من خلال طرح الأسئلة حول مكونات السقطة الخلفية (BACKWARD FALL).	استخدام الأسلوب الأمريّ بما يتناسب مع الخبرات التعليمية في هذه الوحدة



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة:

خبرة: السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الرقود

المتطلبات السابقة للخبرة:

- تنفيذ الهروب بالخطر (HIP ESCAPEE) في الجوجيتسو .

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُنْفِذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الرقود وفقاً للمواصفات الفنية الصحيحة. يُنْفِذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من القرفصاء وفقاً للمواصفات الفنية الصحيحة. يُنْفِذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الوقوف وفقاً للمواصفات الفنية الصحيحة.
المعرفي	يصف طريقة تنفيذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الرقود. يصف طريقة تنفيذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من القرفصاء. يصف طريقة تنفيذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الوقوف.
الانفعالي	يمثل للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ خبرات الوحدة.
الصحي	يطبق العادات القوامية السليمة.

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.
- بدلة الجوجيتسو.
- وحدة تخزين بيانات (USB) تحتوي على صور ومقاطع السقطة الخلفية (BACKWARD FALL).
- رسوم وصور لكيفية أداء السقطة الخلفية (BACKWARD FALL).

أساليب التعليم المقترحة:

- الأسلوب الأمري.



المراحل الفنية للسقطة الخلفية (BACKWARD FALL)

إن السقطات من أهم الأوضاع الأساسية والفنية في رياضة الجوجيتسو، حيث تلعب دوراً كبيراً في تحسين المستوى المهاري، كما أن السقطات الجيدة يترتب عليها أداءً مميزاً. وتعرف السقطات في الجوجيتسو بأنها «أسلوب للسقوط بأمان»، لذا يجب على المعلم الحرص على تعليم السقطات للطلاب قبل البدء في تعليم فنون الجوجيتسو، حيث إن هذا الأسلوب يفيد في تلافي الإصابات خلال الدروس اللاحقة. وتؤدي السقطة الخلفية على ثلاث مراحل ليسهل على الطلاب تعلمها؛ وهي:

- من وضع الرقود على الظهر.

- من وضع القرفصاء.

- من وضع الوقوف.

مواصفات الأداء المطلوبة:

١. السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع الرقود:

- يبدأ الطالب بالتدريج للخلف مع رفع الرجلين للأعلى وللخلف ببطء.

- يستكمل الطالب التدريج للخلف مع السقوط على البساط.

- ملاقة البساط بالذراعان.

- مراعاة أن تكون اليدين مفرودتان وراحتاهما للأسفل.

- تصنع الرجلان مع الجسم زاوية تتراوح بين (٣٠ - ٤٥ °).

ويجب أن يراعى الآتي:

- انحناء العنق للأمام أثناء السقوط، حتى لا ترتطم الرأس بالبساط.

- تثبيت النظر إلى عقدة الحزام أثناء السقوط لضمان عدم ارتطام الرأس بالبساط.



٢. السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع القرفصاء:

- يتخذ الطالب وضع القرفصاء.
- يقوم الطالب بمد الذراعان للأمام في مستوى الكتف.
- يتدحرج الطالب للخلف محافظاً على التصاق مؤخرة الفخذ بالكعبين.
- يقابل الطالب البساط بالذراعان، مع رفع الرجلين إلى الأعلى لتصنع زاوية تتراوح من (٣٠ - ٤٥ °) مع البساط.



٣. السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع الوقوف:

- يتخذ الطالب وضع الوقوف.
- يرفع الذراعان أماماً في مستوى الكتف.
- يبدأ بثني الركبتين حتى تمر بالمراحل السابقة.
- التحرك خطوة قصيرة للخلف.
- يتدحرج للخلف ملاقياً البساط بالظهر.
- يوجه النظر للحزام.
- يرفع القدمين للأمام وللأعلى بزواوية تتراوح بين (٣٠ - ٤٥ °) مع البساط.



أهم النقاط التعليمية:

السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع الرقود:

- التدحرج للخلف ببطء مع رفع الرجلين للأعلى وللخلف.
- ملاقاتة البساط بالذراعان.
- تكون اليدان مفرودتان، وراحة اليد (الكف) للأسفل.
- تبلغ زاوية الرجلين مع الجسم بين (٣٠ - ٤٥)°.
- انحناء العنق للأمام أثناء السقوط.
- تثبيت النظر إلى عقدة الحزام أثناء السقوط.

السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع القرفصاء:

- مد الذراعان للأمام في مستوى الكتف.
- التصاق مؤخرة الفخذ بالكعبين عند الدرجة للخلف.
- ملاقاتة البساط بالذراعان.
- زاوية الرجلين مع البساط بين (٣٠ - ٤٥)°.

السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع الوقوف:

- رفع الذراعان أماماً عند مستوى الكتف.
- ثني الركبتين.
- التحرك خطوة قصيرة إلى الخلف.
- التدحرج للخلف لملاقاة البساط بالظهر.
- النظر للحزام.
- زاوية الرجلين مع البساط تراوح بين (٣٠ - ٤٥)°.

أهم الأخطاء الشائعة:

- السقوط بالرأس على البساط.
- فتح الزاوية بين الذراعان والجسم أكبر من (٣٥)° عند ضرب البساط.
- رفع الرجلين للأعلى بزاوية أكبر من (٤٥)°.
- مد الرجلين كاملاً.



**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء السقطة الخلفية من الرقود في الجوجيتسو ، يرجى زيارة الرابط التالي:

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

**للاطلاع على المزيد من المعلومات عن السقطة الخلفية من الرقود في الجوجيتسو ، يمكن الرجوع إلى المصدر التالي:

Stephan Kesting, A Roadmap for Brazilian Jiu-jitsu, <http://selfdefensetutorials.com/wp-content/uploads/2017/03/Roadmap-for-BJJ-Gold-ver-2.0.pdf>

Roadmap-for-BJJ-Gold-ver-2.0.pdf/03/com/wp-content/uploads/2017

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

الرابط التالي:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev474745.app450119>

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

الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/mastering-taekwondo-training/id1454194198?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar>

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

✍️ إجراءات التنفيذ

يبدأ المعلم تنفيذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع الرقود، بعد التأكد من توافر المتطلبات السابقة لها، وهي (مهارة الهروب بالخصر في الجوجيتسو)، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب أداء (الهروب بالخصر في الجوجيتسو)، وسؤالهم عن مواصفات هذه الخبرة، ومن ثم لفت نظرهم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح. يقوم المعلم بعرض الوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، ثم يبدأ في تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من خلال طرح تساؤل على الطلاب:

- من يستطيع تقليدي في الحركات التالية؟:

- (من وضع الرقود على الظهر ومد الذراعين أماماً يقوم الطالب بضرب البساط بالذراعان) أحسنتم..... أداؤكم جيد

- هيا توجه النظر إلى حزام البدلة.....جيد

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 هيا نقوم برفع الرجلين للأعلى بزاوية ٤٥° مثلي تماماً.....أحسنتم..... جيد
- من يقوم بسحب الذقن إلى الرأس.....أنت..... جيد
- هيا نكرر ضرب البساط بالذراعان بقوة.....أحسنتم..... جيد
- أنت..... نعم..... المسافة بين الذراعان ٣٥° تقريباً.....جيد
يقوم المعلم بإعطاء الأمر بتنفيذ المهارة لكل طالب على حد، ومن ثم إصلاح الأخطاء التي يقع فيه معظم الطلاب دون إيقاف الأداء.

(يعطي المعلم فترة زمنية للطلاب لأداء السقطة الخلفية من الرقود، ويلاحظ الأداء، ويوجه الطلاب)
- الآن دعونا نراجع سوياً ما تعلمناه من مهارة السقطة الخلفية من الرقود

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

الاستفادة من المواقف التعليمية

- ناقش الطلاب في مواصفات الأداء المطلوبة لمهارة تنفيذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL)، واطلب منهم تنفيذها.
- استخدم الوسائل التعليمية لعرض السقطة الخلفية (BACKWARD FALL)، 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:

وجه الطلاب لتنفيذ السقطة الخلفية من الرقود في الجُوجيتسو بالطرق التالية:
من وضع الوقوف مواجه الزميل: يقوم الزميل بدفع الطالب المؤدي من كتفه، ليقوم الطالب بالسقوط للخلف لأداء السقطة الخلفية (BACKWARD FALL)



تقييم الخبرة التعليمية:

• الجانب المهاري:

نموذج (أ) ملاحظة الأداء المهاري السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الرقود

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				عناصر الأداء
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					<p>السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع الرقود:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التدرج للخلف ببطء مع رفع الرجلين للأعلى وللخلف. - ملاقاة البساط بالذراعان. - تكون اليدان مفرودتان، وراحة اليد (الكف) للأسفل. - تبلغ زاوية الرجلين مع الجسم بين (٣٠ - ٤٥)°. - انحناء العنق للأمام أثناء السقوط. - تثبيت النظر إلى عقدة الحزام أثناء السقوط.
					<p>السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع القرفصاء:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مد الذراعان للأمام في مستوى الكتف. - التصاق مؤخرة الفخذ بالكعبين عند الدرجة للخلف. - ملاقاة البساط بالذراعان. - زاوية الرجلين مع البساط بين (٣٠ - ٤٥)°.
					<p>السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من وضع الوقوف:</p> <ul style="list-style-type: none"> - رفع الذراعان أماماً عند مستوى الكتف. - ثني الركبتين. - التحرك خطوة قصيرة إلى الخلف. - التدرج للخلف لملاقاة البساط بالظهر. - النظر للحزام. - زاوية الرجلين مع البساط تراوح بين (٣٠ - ٤٥)°.



• الجانب المعرفي:

نموذج (ب) تقييم الجانب المعرفي لمهارة السقطة الخلفية من الرقود (BACK FALL) في الجوجيتسو**

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اذكر مراحل أداء السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الرقود.
					اذكر مراحل أداء السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من القرفصاء.
					اذكر مراحل أداء السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الوقوف.

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

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

• الجانب الانفعالي:

نموذج (ج) ملاحظة الجانب الانفعالي المرتبط بأداء السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الرقود

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					الامتثال للتعليمات والتوجيهات أثناء تنفيذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الرقود.

• الجانب الصحي:

نموذج (د) ملاحظة الجانب الصحي المرتبط بأداء السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الرقود

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					اكتساب العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



• متابعة أولياء الأمور:

نموذج (هـ) الاستفسارات التي يمكن إرسالها إلى وليّ أمر الطالب المرتبطة بالسقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الرقود

الأسباب (إن وجدت)	الإجابة		الاستفسار
	x	√	
			هل يمكن للطالب تنفيذ مهارة السقطة الخلفية من الرقود بأنواعها إذا توفرت شروط الأداء الآمنة؟
			هل يمكن للطالب وصف الأداء الفني للسقطة الخلفية من الرقود إذا طُلب منه ذلك؟
			هل يمثل الطالب للتوجيهات والتعليمات عند التكليف بالمهام المنزلية؟
			هل يُحافظ الطالب على العادات القوامية السليمة؟

نموذج (و) التقييم الجماعي الشامل للطالب لمهارة السقطة الخلفية من الرقود (BACKWARD FALL)

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						
										-١
										-٢
										-٣
										-٤
										-٥



الوحدة الخامسة:

تطبيقات الأداء في الجوجيتسو
(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 من الثبات.
المعرفي	يذكر المواصفات الفنية لأداء الجملة الحركية من الثبات. يشرح الأداء الفني لمكونات الجملة الحركية من الثبات.
الانفعالي	يُظهر روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات.
الصحي	يُدرك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة.

أساليب التعليم والتقييم والوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية	أساليب التقييم	أساليب التعليم
جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) 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 بأمط 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 الصحيّة 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.



مثال للخبرات التعليمية في الوحدة الخامسة

خبرة: الجملة الحركية الاستعراضية لمهارات الجوجيتسو

المتطلبات السابقة للخبرة:

• جميع الخبرات التعليمية السابق تعليمها.

الأهداف:

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

المجال	الهدف
المهاري	يُطبق المهارات الهجومية والدفاعية السابق تعليمها في شكل جملة حركية
المعرفي	يذكر المواصفات الفنية لأداء الجملة الحركية من الثبات يصف الأداء الفني لمكونات الجملة الحركية
الانفعالي	يُظهر روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات
الصحي	يُدرك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة

المكان:

الصالة الرياضية بالمدرسة.

الأدوات المطلوبة:

- بساط الدفاع عن النفس.

- الزي الرسمي للجودو.

- جهاز تخزين بيانات (USB)، أو أقراص مدمجة (CDs)، جهاز عرض الصور والمقاطع المصورة (بروجيكتور) 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:

1. يرتدي الزي الرسمي في الجوجيتسو.
2. يُؤدي الوقفة الهجومية اليمنى في الجوجيتسو.
3. يُؤدي الوقفة الهجومية اليسرى في الجوجيتسو.
4. يُؤدي الشقبة الخلفية (BACK ROLL) من وضع الوقوف.
5. يُؤدي الهروب بالخطر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو.
6. يُؤدي السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الرقود.
7. يُؤدي السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من القرفصاء.
8. يُؤدي السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الوقوف.

✍ 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	
					ارتداء الزي الرسمي في الجوجيتسو
					الوقفة الهجومية اليمنى في الجوجيتسو.
					الوقفة الهجومية اليسرى في الجوجيتسو.
					الشقبة الخلفية (BACK ROLL) من وضع الوقوف.
					الهروب بالخصر (HIP ESCAPE) في الجوجيتسو.
					السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الرقود.
					يُنْفذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من القرفصاء.
					يُنْفذ السقطة الخلفية (BACKWARD FALL) من الوقوف.

• الجانب المعرفي:

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

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				أجب عن الأسئلة التالية: ***
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					- اذكر اثنتين من مكونات الجملة الحركية الاستعراضية السابق تطبيقها.

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

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



• الجانب الانفعالي:

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

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					إظهار روح الإثارة والحماس عند تنفيذ الجملة الحركية من الثبات

• الجانب الصحي:

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

التقدير النهائي	تقدير الملاحظات				السلوك
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
					إدراك العلاقة بين التغذية الصحية والقدرة على تنفيذ الجملة الحركية بكفاءة

نموذج (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
		د	ج	ب	أ						
											-١
											-٢
											-٣
											-٤
											-٥



قائمة المصادر والمراجع:

١. أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١)، الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢. رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠
٣. خالد فريد عزت (٢٠٠٧)، تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفني لناشئي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٤. صبحي حسونة حسونة (٢٠٠٧)، المرجع في الكاراتيه، الطبعة الأولى، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية
٥. فائزة أحمد خضر (٢٠١٢) تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٦. مراد إبراهيم طرفه (٢٠٠١)، الجودو بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٧. مراد إبراهيم طرفه (١٩٧٩)، رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية - ماضيها - برامجها الحالية - مستقبلها، رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
٨. وزارة التربية والتعليم في المملكة العربية السعودية (٢٠١٠)، دليل المعلم للصف الرابع الابتدائي في التربية البدنية، المشروع الشامل لتطوير المناهج، الطبعة التجريبية.
٩. يحيى الصاوي محمود وآخرون (٢٠٠٤)، الجودو لكليات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - القاهرة.
10. Andreato LV, Julio UF, Gonçalves Panissa VL, et al. (2015), Brazilian jiu-jitsu simulated competition Part II: physical performance, time-motion, technicaltactical analyses, and perceptual responses. J Strength Cond Res.;29(7): 2015-25.
11. Al Shehri A., Al Fattani A., & Al Alwan I. (2014), Obesity among Saudi children, https://www.researchgate.net/publication/275982132_Obesity_among_Saudi_children
12. Asolino E, Cortis et al., (2012) Evaluation in Taekwondo of Elite Athletes. <https://www.researchgate.net/publication/261835338>
13. Barnes K. (2010) JUDO, A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata, T UTTLE PUB L ISHING, Tokyo



14. 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>
15. Carleton N & Chen G (2009) Self-defense through physical education: Part I. Strategies, 12 (5)
16. 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-.
17. 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
18. Dornemann R. (2015), Taekwondo Kids From White Belt to YellowGreen Belt, Meyer & Meyer
19. Fabio Gurgel (2007 Manual Pessoal de Jiu-Jítsu, <http://www.fabiogurgel.com.br/JIU-JITSU-livro.pdf>
20. Funakoshi Gichin. (2005). The Twenty Guiding Principles of Karate, Tr., John Teramoto, Kodansha International L T D., Tokyo, Japan.
21. 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.
22. Hornsey, Kevin. Taekwondo: a step-by-step guide to the Korean art of selfdefense. Boston, MA: Tuttle Publishing, 2002. Print.
23. IJF (2018) Teaching judo in schools. <https://78884ca60822a34fb0e6082-b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/201906//IJF-JIS-Toolkit-Teachers-A41561023115-15-.pdf>
24. Judo Canada Federation (2011), Learning to Train, Judo for children aged 912-11 & 10-., https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/201105//Judo_U13_EN.pdf
25. Judo Canada program (2017), JUDO AT SCHOOL, https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/201804//depliantUnder9_anglais.pdf



26. Law, D. R. (2004). International journal on Reality Therapy. Fall 2004. A choice theory perspective on children's taekwondo. Page 1318-.
27. Na, J. (2009). Teaching taekwondo through Moston's spectrum of styles. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, https://www.researchgate.net/publication/233505149_Teaching_Taekwondo_Through_Mosston's_Spectrum_of_Styles
28. Park Y.H. (2005). Taekwondo for kids. Tuttle Publishing, Singapore.
29. Ré-Nié (), apanese Jiu-jitsu: Secret Techniques of Self-Defense, <https://www.yumpu.com/en/document/read/63500330/japanese-jiu-jitsu-secret-techniques-of-self-defense-full-pdf>
30. Rentschler C. (2018), Women's self-defense: Physical education for everyday life., <https://www.researchgate.net/publication/313105534>
31. 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
32. 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-.



ملاحق الدليل

ملحق (١): روابط التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس للصف الرابع الابتدائي:
١/١: روابط التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس لطلاب للصف الرابع الابتدائي من متجر (Google Play).

الرياضة	الرابط
الكاراتيه	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.KarateTechniques.CCStudio https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fuchsia.shotokanwkf
الجودو	.https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev474745_app435537 https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Starter.Sports.Judo.Techniques.Moves.Skills
التايكوندو	https://play.google.com/store/apps/details?id=aprendertaekwondo.learnptaekwondo.artesmarciales https://play.google.com/store/apps/details?id=learnptaekwondo.tutorialtaekwondo
الجوجيتسو	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev474745_app450119

٢/١: روابط التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس لطلاب المرحلة الابتدائية من متجر (App Store):

الرياضة	الرابط
الكاراتيه	https://apps.apple.com/sa/app/karate-do/id1247495203?l=ar https://apps.apple.com/sa/app/karate-training/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 للصف الرابع الابتدائي:
١/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة الكاراتيه للصف الرابع الابتدائي:

الصف الدراسي	الصف الرابع	رقم الوحدة	الوحدة الثانية	عنوان الوحدة	المهارات الهجومية من الحركة			
عنوان الخبرة	اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى. تسوكي) من التحرك للأمام				عدد الدروس (٢ - ١)			
رقم الدرس	٢ - ١	تاريخ التنفيذ	من:/...../١٤٤٣هـ إلى:/...../١٤٤٣هـ					
المتطلبات السابقة	١	وقفة الاستعداد (شين-تاي)	٢	وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي)	(جودان- تسوكي) من الثبات أخرى			
تخطيط الدرس	المهارية	المعرفية	الانفعالية	الصحية	أهداف الدرس			
	يؤدي الطالب اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوكي) من التحرك للأمام.	يَعِي الطالب أجزاء جسمه أثناء أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوكي).	يعزز الطالب الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوكي) من التحرك للأمام.	يمارس الطالب أممات حياة صحية نشطة أثناء مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.	مكان التنفيذ			
	الصالة الرياضية بالمدرسة	الأدوات والأجهزة	<ul style="list-style-type: none"> الزي الرسمي للكاراتيه «البدلة». جهاز بروجكتور، أو شاشة عرض إلكترونية. صور أو رسوم تخطيطية لأنشطة الخبرة. 	<ul style="list-style-type: none"> بساط الدفاع عن النفس. 				
	أساليب المباشرة		أساليب غير المباشرة			أساليب التعليم		
	الأمرى	التدريبي	التبادلي	الواجب الحركي	الاكتشاف الموجه		حل المشكلات	التدريس الذاتي
--	--	--	√	√	--	--	--	--
مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة للصف الرابع - الفصل الأول/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.								
مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة للصف الرابع بالفصل الأول/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.								
<ul style="list-style-type: none"> 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، ومد ركبة الرجل الخلفية. أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى/ اليسرى. قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة. الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين مع استدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزواوية ٤٥٠. استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض. 						ما ينبغي ملاحظته		



الجزء التمهيدي (١٠ ق):			الإجراءات التدريسية
أنشطة الطالب	أنشطة المعلم	إجراءات النشاط التعليمي	
<ul style="list-style-type: none"> الإحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدرجة - العجلة - التعلق). الإعداد البدني العام: تمارين حركية متنوعة لتقوية الذراعان، البطن، الظهر، الرجلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية. 			
<ul style="list-style-type: none"> تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى. تسوي) من التحرك للأمام وفق المواصفات الفنية، بأوضاع مختلفة (الجانب الأيسر - الجانب الأيمن). ممارسة «سوتو-أوي» للوصول لمستوى الأداء الجيد. المشاركة في تحديد هدف الوحدة والوصول إليه. مشاركة المعلم في قرار التنفيذ والتقويم. 	<ul style="list-style-type: none"> المستقيمة (جودان- أوى. تسوي) من التحرك للأمام. شرح مواصفات اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى. تسوي) من التحرك للأمام. عرض نموذج اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى. تسوي) من التحرك للأمام. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم. ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية. تعزيز الأهداف المرتبطة بأنماط الحياة الصحية. 	<ul style="list-style-type: none"> بعد الشرح النظري، وعرض مقطع فيديو للكلمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى. تسوي) من التحرك للأمام، يتم استخدام إستراتيجية الواجب الحركي والاكتشاف الموجه في الأنشطة التالية: النشاط الأول: تعليم الطلاب اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى. تسوي) من التحرك للأمام بالذراع اليمنى، مراعيًا: وضع الرجلين - وضع اليدين - وضع الجذع - اتجاه النظر) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة. النشاط الثاني: تعليم الطلاب اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى. تسوي) من التحرك للأمام بالذراع اليسرى، مراعيًا: وضع الرجلين - وضع اليدين - وضع الجذع - اتجاه النظر) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة. 	
<ul style="list-style-type: none"> الأنشطة المعززة للتعلم: ساعد الطالب على أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة. زد عدد مرات تكرار أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) 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 دليل المعلم للتقدم بالخبرة التعليمية. 			النشاط التطبيقي (١٠ ق)
<p>الجزء الختامي (٥ ق)</p> <ul style="list-style-type: none"> تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء. السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس. 			
<p>الواجب المنزلي: تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام بطريقة المحاكاة (الشدو)، أمام المرآة وفق مواصفات الأداء.</p>			
<p>التأمل الذاتي للمعلم:</p> <p>.....</p>			



٢/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة الجودو للصف الرابع الابتدائي:

الصف الدراسي	الصف الرابع	رقم الوحدة	الثانية	عنوان الوحدة	السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الحركة	
عنوان الخبرة	السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة				عدد الدروس ٢ - ٣	
رقم الدرس	٢ - ١	تاريخ التنفيذ	من:/...../١٤٤٣هـ إلى:/...../١٤٤٣هـ			
المتطلبات السابقة	١ (أوشيرو-أوكيمي) من الوقوف	٢	لا يوجد	أخرى	لا يوجد	
تخطيط الدرس	المهارية	المعرفية	الانفعالية	الصحية	أهداف الدرس	
	يُنفذ السقطة الخلفية (أوشيرو- أوكيمي) من الحركة بالطريقة الصحيحة.	يذكر المراحل الفنية لتنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة.	يُقدر مسيرة الأبطال السعوديين المُبرزين في الجودو.	يطور اللياقة البدنية المعززة للصحة أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.	أهداف الدرس	
	الصالة الرياضية بالمدرسة	الأدوات والأجهزة	<ul style="list-style-type: none"> الزي الرسمي الجودو «البدلة». جهاز بروجكتور، أو شاشة عرض إلكترونية. صور أو رسوم تخطيطية لأنشطة الخبرة. 	<ul style="list-style-type: none"> بساط الدفاع عن النفس. 	مكان التنفيذ	
	الأساليب المباشرة		الأساليب غير المباشرة			أساليب التعليم
	الأمرى	التدريبي	التبادلي	التطبيق الذاتي	الاكتشاف الموجه	حل المشكلات
	√	--	--	--	√	--
	مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة للصف الرابع - الفصل الثاني/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.					مصادر التعلم
	مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة للصف الرابع بالفصل الثاني/ الوحدة التعليمية الثانية/ : السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة.					مصادر التعلم
<ul style="list-style-type: none"> الوقوف مع ثني الركبتين قليلاً، ورفع الذراعان أماماً. النزول للخلف على البساط بانسيابية. السقوط على البساط بعضلات الظهر الكبرى أولاً، ثم الضرب بالذراعان بقوة، بزواية (٣٥°) تقريباً. سحب الذقن إلى الصدر، والنظر إلى الحزام. رفع الرجلين للأعلى بزواية ٤٥° تقريباً. 					ما ينبغي ملاحظته	



الجزء التمهيدي (١٠ ق):		
<ul style="list-style-type: none"> الإحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدرجة - العجلة - التعلق). الإعداد البدني العام: تمارين حركية متنوعة لتقوية الذراعان، البطن، الظهر، الرجلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية. 		
أنشطة الطالب	أنشطة المعلم	إجراءات النشاط التعليمي
<ul style="list-style-type: none"> أداء المهارة وفق المواصفات الفنية، بأوضاع مختلفة حسب البدائل المحددة. ممارسة المهارة للوصول لمستوى الأداء الجيد. المشاركة في تحديد هدف الوحدة والوصول إليه. مشاركة المعلم في قرار التنفيذ والتقويم. 	<ul style="list-style-type: none"> تحديد هدف تعليم السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة. شرح مواصفات السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة مع تقديم نموذج عملي لكل وقفة. عرض نموذج السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة 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 بأتمتة الحياة الصحية. 	<p>بعد الشرح النظري، وعرض مقطع فيديو يتضمن السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة، يتم استخدام إستراتيجيات الواجب الحركي والاكتشاف الموجه في الأنشطة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> الخطوة (١): يقف الطلاب على مسافة مترين تقريباً (مرتبة واحدة من البساط)، في وضع الوقوف الطبيعي مع رفع الذراعان أماماً. الخطوة (٢): عند سماع (ابداً) يقوم الطلاب بأخذ خطوتين للخلف، ثم النزول خلفاً وأداء السقطة الخلفية، (ينفذ التمرين ١٠ تكرارات). الخطوة (٣): يقوم الطالب بالجري الخفيف للأمام، وعند سماع الصافرة يقوم بالنزول على الظهر وضرب البساط بالذراعان بزاوية (٣٥) درجة، مع رفع الرجلين عالياً بزاوية ٤٥ درجة ومشط القدمين يشير للأعلى، وسحب الرأس إلى الذقن. (ينفذ التمرين ١٠ تكرارات).
النشاط التعليمي (٢٥ ق)		
<p>الأنشطة المعززة للتعلم:</p> <ul style="list-style-type: none"> مساعدة الطالب على أداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة. استخدام وسائل التقنية لتصوير أداء السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة أثناء الأنشطة التعليمية، ثم عرض المقاطع والثناء على المتميزين. تشجيع التعلم الذاتي للسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة، من خلال ممارسة الطلاب للأدوار القيادية في التعلم وتبادل الخبرات. تقديم التغذية الراجعة لتعليم السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة من الجثو. 		
النشاط التطبيقي (١٠ ق)		
<p>الجزء الختامي (٥ ق)</p> <ul style="list-style-type: none"> تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء. السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس. 		
الواجب المنزلي: تنفيذ السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة بطريقة المحاكاة (الشدو)، أمام المرآة وفق مواصفات الأداء.		
التأمل الذاتي للمعلم:		
.....		

الإجراءات التدريسية



٣/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة التايكوندو للصف الرابع :

الصف الدراسي	الصف الرابع	رقم الوحدة	الثانية	عنوان الوحدة	الوقفات في التايكوندو				
عنوان الخبرة	وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)				عدد الدروس ١ - ٢				
رقم الدرس	١ - ٢	تاريخ التنفيذ	من:/...../١٤٤٣هـ إلى:/...../١٤٤٣هـ						
المتطلبات السابقة	١	وقفة الاستعداد (جنوبي-سوجي)	٢	لا يوجد	لا يوجد				
تخطيط الدرس	المهارية	المعرفية		الانفعالية	الصحية				
	يُنْفِذ الطالب وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).	يَعَي الطالب أجزاء جسمه أثناء أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).		يعزز الطالب الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان- أوي - تسوكي).	يمارس أتماط حياة صحية نشطة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.				
	مكان التنفيذ	الصالة الرياضية بالمدرسة	الأدوات والأجهزة	<ul style="list-style-type: none"> الزي الرسمي للتايكوندو «البدلة». جهاز بروجكتور، أو شاشة عرض إلكترونية. صور أو رسوم تخطيطية لأنشطة الخبرة. 					
	أساليب التعليم	الأمرى	التدريبي	التبادلي	الاكتشاف الموجه	الاكتشاف الموجه	حل المشكلات	التدريس الذاتي	المبادرة
	مصادر التعلم	مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة للصف الرابع - الفصل الثالث/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.							
	مصادر التعلم	مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة للصف الرابع بالفصل الثالث/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى: وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).							
	ما ينبغي ملاحظته	<ul style="list-style-type: none"> تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتيها عند وصولها للأمام المحافظة على استقامة الرجل اليمنى (الخلفية) مع استدارة مشط قدمها للخارج بزاوية ٣٠° توزيع وزن الجسم على الرجلين بحيث يقع ثلثا وزن الجسم على الرجل الأمامية، وثلث وزن الجسم على الرجل الخلفية الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض. اتجاه صدر الطالب للأمام استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام. 							



الجزء التمهيدي (١٠ ق):			الإجراءات التدريسية
الإحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدرجة - العجلة - التعلق).			
الإعداد البدني العام: تمارين حركية متنوعة لتقوية الذراعان، البطن، الظهر، الرجلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية.			
أنشطة الطالب	أنشطة المعلم	إجراءات النشاط التعليمي	
<ul style="list-style-type: none"> • أداء المهارة وفق المواصفات الفنية، بأوضاع مختلفة حسب البدائل المحددة. • ممارسة المهارة للوصول لمستوى الأداء الجيد. • المشاركة في تحديد هدف الوحدة والوصول إليه. • مشاركة المعلم في قرار التنفيذ والتقويم. 	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد هدف تعليم وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى). • شرح مواصفات وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) مع تقديم نموذج عملي لكل وقففة. • عرض نموذج وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) 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. 	<p>بعد الشرح النظري، وعرض مقطع فيديو يتضمن وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)، يتم استخدام إستراتيجيات الواجب الحركي والاكتشاف الموجه في الأنشطة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • النشاط الأول: تعليم الطلاب (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) بالطريقة الجزئية: (وضع الرجلين - وضع اليدين - وضع الجذع - اتجاه النظر) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة. • النشاط الثاني: تعليم الطلاب تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً) مع ثني ركبة الرجل اليسرى وصولاً للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها، والمحافظة على استقامة ركبة الرجل اليمنى (الخلفية) مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°. 	
<p>الأنشطة المعززة للتعلم:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ساعد الطلاب على أداء وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الحاسمة. • قارن أداء الطالب بالنموذج المعروض على الوسيلة التعليمية، ووضح الفرق بينهما للطلاب. • استخدم توصيل الرسوم المنقوطة للمهارة في تعزيز فهم الطلاب للأداء. • استفد من مصادر التعلم الإضافية المُدرجة في هذا الدليل للتقدم بالخبرة التعليمية. 			
<p>الجزء الختامي (٥ ق)</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء. • السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس. 			
<p>الواجب المنزلي: تنفيذ وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) بطريقة المحاكاة (الشدو)، أمام المرآة وفق مواصفات الأداء.</p>			
<p>التأمل الذاتي للمعلم:</p> <p>.....</p>			



٤/٢: نموذج درس تطبيقي في رياضة الجوجيتسو للصف الرابع:

الصف الدراسي	الصف الرابع	رقم الوحدة	الثانية	عنوان الوحدة	مدخل في رياضة الكاراتيه				
عنوان الخبرة	الشقبة الخلفية من الوقوف في الجوجيتسو				عدد الدروس (٣ - ٤)				
رقم الدرس	١ - ٢	تاريخ التنفيذ	من:/...../١٤٤٣هـ إلى:/...../١٤٤٣هـ						
المتطلبات السابقة	١	الوقفات الهجومية في الجوجيتسو	٢	لا يوجد	لا يوجد				
تخطيط الدرس	المهارية	المعرفية		الانفعالية	الصحية				
	أهداف الدرس	يُنفذ الطالب الشقبة الخلفية من وضع الوقوف بطريقة صحيحة		يتمثل الطالب للتعليمات والتوجيهات أثناء المشاركة في الخبرة التعليمية	يطبق العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في الخبرة التعليمية				
	مكان التنفيذ	الأدوات والأجهزة	<ul style="list-style-type: none"> الزي الرسمي للجوجيتسو «البدلة». جهاز بروجكتور، أو شاشة عرض إلكترونية صور أو رسوم تخطيطية لأنشطة الخبرة. 		الصالة الرياضية بالمدرسة				
	أساليب التعليم	الأمرية	التدريبي	التبادلي	الاكتشاف الموجه	الاكتشاف الموجه	حل المشكلات	التدريس الذاتي	المبادرة
	مصادر التعلم	مصادر التعلم الأساسية: دليل المعلم/ المعلمة للصف الرابع - الفصل الرابع/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى.							
	مصادر التعلم	مصادر التعلم الثانوية: قائمة تعزيز مصادر التعلم في دليل المعلم/ المعلمة للصف الرابع بالفصل الرابع/ الوحدة التعليمية الثانية/ الخبرة الأولى: الشقبة الخلفية من الوقوف في الجوجيتسو.							
	ما ينبغي ملاحظته	<ul style="list-style-type: none"> سحب الذقن إلى الصدر قبل أداء الشقبة. الدفع بالرجلين للخلف وللجانب. السقوط بانسيابية للخلف على خلف الفخذ أولاً وليس على الظهر. أداء الشقبة الخلفية على الكتف، وليس على الرقبة. 							



الجزء التمهيدي (١٠ ق):			الإجراءات التدريسية
<ul style="list-style-type: none"> • الإحماء: ألعاب صغيرة بأدوات وبدون أدوات، أو مسابقات الجري والقفز والوثب، أو الألعاب الشعبية، أو جمباز الموانع (الدرجة - العجلة - التعلق). • الإعداد البدني العام: تمارين حركية متنوعة لتقوية الذراعان، البطن، الظهر، الرجلين تناسب أعمار الطلاب ومستوى قدراتهم البدنية. 			
أنشطة الطالب	أنشطة المعلم	إجراءات النشاط التعليمي	
<ul style="list-style-type: none"> • أداء المهارة وفق المواصفات الفنية، بأوضاع مختلفة حسب البدائل المحددة. • ممارسة المهارة للوصول لمستوى الأداء الجيد. • المشاركة في تحديد هدف الوحدة والوصول إليه. • مشاركة المعلم في قرار التنفيذ والتقويم. 	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد هدف تعليم الشقلبة الخلفية من الوقوف. • شرح مواصفات الشقلبة الخلفية من الوقوف مع تقديم نموذج عملي لكل وقفة. • عرض نموذج أداء الشقلبة الخلفية من الوقوف 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 بأتمات الحياة الصحية. 	<p>بعد الشرح النظري، وعرض مقطع فيديو يتضمن الشقلبة الخلفية من الوقوف في الجوجيتسو، يتم استخدام الأسلوب الأمري في الأنشطة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • النشاط الأول: تعليم الطلاب الشقلبة الخلفية من الوقوف في الجوجيتسو بالطريقة الجزئية: (وضع الرجلين - وضع اليدين - وضع الجذع - اتجاه النظر) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة. • النشاط الثاني: تعليم الطلاب الشقلبة الخلفية من الوقوف في الجوجيتسو بالطريقة الكلية: (الأداء الفردي الصد من الخارج للداخل «مومتونج-ماكي» وفقاً لتوجيهات المعلم) مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة. 	
<p>الأنشطة المعززة للتعلم:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مساعدة الطالب على أداء الشقلبة الخلفية من الوقوف، مع تركيز الانتباه على النقاط الفنية الهامة. • استخدام وسائل التقنية لتصوير الشقلبة الخلفية من الوقوف، ثم عرض المقاطع والثناء على المتميزين. • تشجيع التعلم الذاتي الشقلبة الخلفية من الوقوف، من خلال ممارسة الطلاب للأدوار القيادية في التعلم وتبادل الخبرات. • تقديم التغذية الراجعة لتعليم الشقلبة الخلفية من الوقوف في الجوجيتسو. 			
<p>الجزء الختامي (٥ ق)</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء. • السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس. 			
<p>الواجب المنزلي: تنفيذ وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) بطريقة المحاكاة (الشدو)، أمام المرآة وفق مواصفات الأداء.</p>			
<p>التأمل الذاتي للمعلم:</p> <p>.....</p>			

