



مجال الرياضة والصحة

مهارات رياضات الدفاع عن النفس

المرحلة الابتدائية

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

1. تطبيق حركات أساسية من رياضة دفاعية الكاراتية، ويُظهر تحسناً في السرعة ورد الفعل والتوازن، مع القدرة على الاستمرار في الأداء فترة مناسبة.
2. أداء حركات دفاعية منظمة، ويُظهر سرعة استجابة وتحكماً بدنياً متميزاً أثناء التدريبات؛ مما يكشف عن موهبة محتملة في رياضات الدفاع عن النفس.
3. ممارسة حركات أساسية في رياضات الدفاع عن النفس ويُحسن توازنه وقوته في التدريب المستمر.
4. تجربة أنشطة دفاعية متنوعة، ويُظهر ميلاً خاصاً لنوع معين منها، ويؤدي المهارات الأساسية بثقة ضمن الفريق أو بمفرده.
5. التواصل بفعالية مع زملائه أثناء تنفيذ الأنشطة الجماعية التعليمية لتحقيق الهدف المشترك.
6. تطبيق تمارين دفاعية تساعده على تحسين التوازن والمرونة، ويُمارسها بانتظام لتقوية لياقته.

أساليب التقويم:

- التقويم التشخيصي: يُستخدم؛ لتحديد نقاط القوة وجوانب التحسين قبل بدء التدريب.

تبادل ثمان حصص نشاط، موزعة على أربع أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات أخرى.	360 دقيقة.	 مدة التنفيذ
ملحوظة: أهمية مراعاة الأمن والسلامة في مقر تنفيذ النشاط وأخذ الموافقات اللازمة.	• صالة رياضية مناسبة. • نادي الحي، إن وجد. • ملاعب المدرسة.	 مكان التنفيذ
 الصورة رقم (1) بساط للتدرب على مهارات الدفاع عن النفس	• بساط ألعاب الدفاع عن النفس. • جدول متابعة الأداء. • ملصقات تشجيعية. • فيديوهات تحفيزية.	 أدوات التنفيذ

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

المعارف:

- مفهوم الكاراتيه: التعرف إلى الكاراتيه بصفته فن قتالي للدفاع عن النفس وليس للهجوم.
- قواعد السلامة: أهمية عدم إيذاء الآخرين وتطبيق الحركات بحذر.
- التحية (الانضباط): معرفة متى، ولماذا نقوم بالتحية قبل وبعد التدريب.
- أجزاء الجسم المستخدمة: التعرف إلى اليدين، والقدمين، والركبتين بصفتهن مكونات أساسية في الأداء.

المهارات:

- الوقوف الصحيح (كامايتيه): وضعية الوقوف بثبات وتركيز.
- التحية (ري): أداء التحية في بداية التدريب ونهايته.
- اللكم المستقيم (تسوكي): تنفيذ ضربة يد مستقيمة بطريقة صحيحة.
- الركلات الأساسية (غيري): مثل ركلة أمامية مبسطة.
- الحركات الدفاعية البسيطة: مثل صدّ أمامي بالذراع.
- التوازن والثبات: الحفاظ على توازن الجسم أثناء الحركة.

القيم:

- ضبط النفس.
- تعلم التحكم في الانفعالات وردود الفعل، خصوصًا في مواقف الاستفزاز أو الضغط.
- الثقة بالنفس.
- الصبر.
- الروح الرياضية.

وصف المحتوى:

في هذه المرحلة التعليمية (الابتدائية) سيتمكن الطالب -من خلال المحتوى- من التعرف إلى مهارات أساسية جديدة في الكاراتيه، تشمل حركات الوقوف، والتقدم، والتراجع، ويتمكن من تنفيذها في إطار تطبيقي حيث يُتوقع أن يصل إلى مرحلة جيدة من الأداء في تنفيذ الوقفات الانتقالية في الكاراتيه، وتنفيذ مهارتي التقدم والتراجع بوضعية قتالية صحيحة، ويكون ذلك من خلال تفاعله مع زملائه الآخرين واحترام تعليمات مدرّبه.

الأنشطة المقترحة:

- تعلم الوقفات، الضربات الأساسية.
- لعبة ضرب الهدف المتحرك.
- تحديات المهارة (من ينفذ ركلات أكثر، خلال دقيقة؟)
- مباراة وهمية دون تلامس.

تطبيق المحتوى:

المرحلة الأولى - التهيئة والاستعداد: (10 دقائق).

- تمارين قفز خفيفة.
- تمارين دوران الذراعين والرقبة.
- تمرين توازن خفيف.
- تمارين إطالة لعضلات الذراعين والفخذين.

المرحلة الثانية - تشكيل المجموعات وتوزيع الأدوار: (10 دقائق).

- تشكيل مجموعات صغيرة (طالبان).

سؤال تحفيزي:

إذا كان منافسك أمامك ثم تحرك، هل تظل واقفاً؟ كيف تتحرك، وتبقى في وضعية دفاع أو هجوم في الوقت نفسه؟

مقدمة مختصرة:

«في الكاراتيه لا نستخدم فقط اليد أو القدم، بل الجسم كله، ويجب أن نعرف كيف نتحرك بسرعة وبثبات، دون أن نفقد توازننا.»

المرحلة الثالثة - تنفيذ الأنشطة الجماعية: (20 دقيقة)

- تدريب على مهارات الدفاع في الكاراتيه.

م	المهارة	خطوات الأداء	التوضيح بالصورة
1	Kiba Dachi - وقفة الفارس (الوقفة الجانبية)	• الرجلان مفتوحتان بعرض الكتفين أو أكثر قليلاً. • الركبتان مثنيتان، والظهر مستقيم. • تستخدم الوضعية السابقة للثبات أثناء الضربات الجانبية أو الدفاع.	
2	Uchi Uke - صد داخلي (من الداخل إلى الخارج)	الذراع تبدأ من الكتف المقابل وتنتقل إلى الخارج لتصد الضربات القادمة للجذع. وهي تشبه حركة دفع شيء إلى الجانب باستخدام الساعد.	



التقدم: القدم الأمامية تتقدم، ثم تتبعها القدم الخلفية بالمسافة نفسها.
التراجع: القدم الخلفية تتراجع أولاً، ثم القدم الأمامية.

Ayumi Ashi
- التقدم والتراجع في وضعية قتالية

3

- ضرورة استخدام أدوات آمنة وخفيفة.
- تعزيز الحركات الأساسية بطريقة ممتعة وغير تنافسية.

المرحلة الرابعة - التقييم: (5 دقائق).

- يعرض المعلم المهارة أمام الطلاب ببطء أولاً، ثم بالسرعة الحقيقية.
- يمكن الاستعانة بلعب متميز لتوضيح الأداء.
- يُفضل أن يكون الطالب قادرًا على رؤية الحركة من زوايا مختلفة.

أدوات التقويم:



- قائمة الشطب:

المؤشر	تحقق (✓)	لم يتحقق (✓)
دقة الأداء، والتسلسل الصحيح للحركة، والتوازن.		
اللياقة، والمرونة، والتحمل.		
الانضباط، والاحترام، و تقبل النقد.		
الثقة بالنفس، والتركيز، وضبط النفس.		
عبر عن مشاعره بعد النشاط.		
مجموع الدرجات (50)		

م	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
أولًا: المعارف (الفهم والمعرفة)						
1	يعرف قواعد السلامة في اللعب.					
2	يجيب على متى، ولماذا نُؤدي التحية قبل وبعد التدريب.					
3	يوضح أهمية الجانب البدني في رياضات الدفاع عن النفس.					
ثانيًا: المهارات (الأداء الحركي)						
4	يقف وقفات اللعبة الصحيحة.					
5	يؤدي اللكمات بطريقة صحيحة.					
6	يؤدي الحركات الدفاعية بثبات وتوازن.					
ثالثًا: القيم (السلوك والجانب الاجتماعي)						
7	يثق بنفسه.					
8	يتمتع بقدر كافٍ من الروح الرياضية.					
9	منضبط ولديه التزام عالٍ.					