

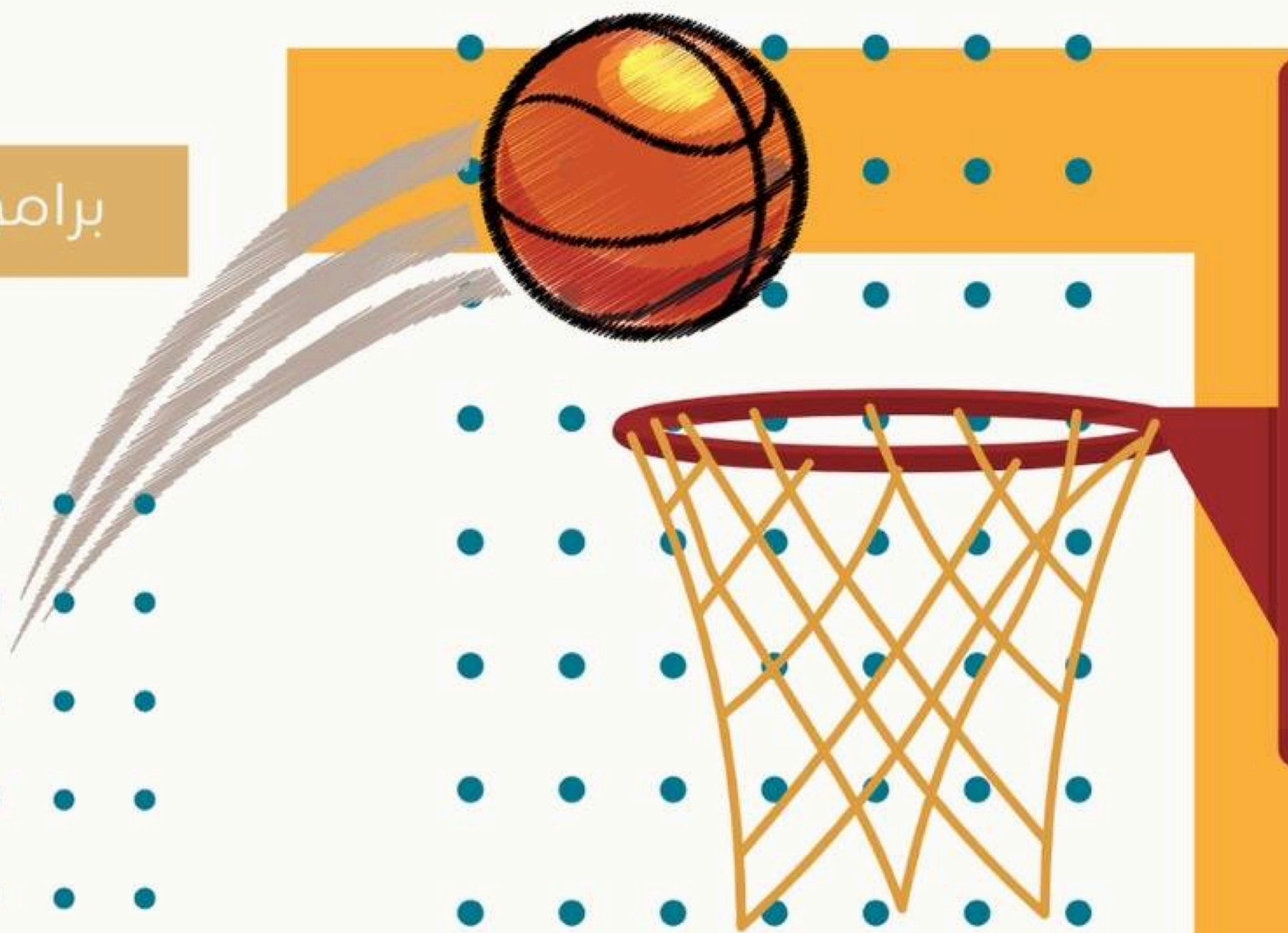


مجال الرياضة والصحة

مهارات رياضات الدفاع عن النفس

مرحلة الطفولة المبكرة
”رياض الأطفال والصفوف الأولية“

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

- 1. أداء حركات أساسية من رياضة دفاعية تُسهم في تحسين توازنه الحركي وتعزيز انضباطه واستمراريته في النشاط البدني.
- 2. تنفيذ حركات أساسية من رياضات الدفاع عن النفس بانضباط ودقة، ويُظهر استعدادًا بدنيًا وسلوكيًا مميزًا يدل على موهبة في هذا المجال.
- 3. تنفيذ أوضاعٍ حركية من رياضات الدفاع عن النفس تُعزز توازنه واستجابته الحركية، بما يتناسب مع نموه.
- 4. أداء أوضاعٍ حركية من رياضات الدفاع عن النفس تُعزز توازنه واستجابته الحركية، بما يتناسب مع نموه.

أساليب التقويم:

- التقويم التشخيصي: يُستخدم لتحديد نقاط القوة والضعف قبل البدء بالتدريب.

بما يعادل ثمان حصص نشاط، موزعة على أربع أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات أخرى	360 دقيقة.	الصفوف الأولية	 مدة التنفيذ
يحدد منفذ النشاط المدة الزمنية المناسبة لتنفيذه.	رياض الأطفال:		
ملحوظة: (أهمية مراعاة الأمن والسلامة في مقر تنفيذ النشاط وأخذ الموافقات اللازمة).	• صالة رياضية مناسبة. • نادي الحي. • ملاعب المدرسة.	 مكان التنفيذ	
 الصورة رقم (1) بساط ألعاب الدفاع عن النفس	• بساط ألعاب الدفاع عن النفس • جدول متابعة الأداء • ملصقات تشجيعية • فيديوهات تحفيزية	 أدوات التنفيذ	

- الروح الرياضية.

الكاراتيه والألعاب الأولمبية:

سجل الكاراتيه ظهوره الأولمبي الأول بشكل رسمي في ألعاب طوكيو 2020 بعد مشاركته في البرنامج في الألعاب الأولمبية للشباب بوينوس آيريس 2018. في طوكيو، شملت الرياضة مسابقتي الكوميتيه والكاتا. بمشاركة 80 لاعبًا، تم تقسيم حصص الاختصاصين بالتساوي بين الرجال والسيدات. أقيمت المنافسات الأولمبية في صالة نيبون بودوكان الأسطورية في طوكيو، التي تعد معقل الفنون القتالية.

يهدف النشاط التدريبي إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية والفنية لدى طلاب الطفولة المبكرة من خلال تقديم مجموعة من التمارين والأنشطة التمهيدية التي تجمع بين اللعب والانضباط الحركي. يتدرج النشاط من الإحماء العام إلى تمارين المرونة والتوازن، تليها أنشطة تعليمية في رياضة الكاراتيه، من خلال تعليمهم طريقة ارتداء اللبس المناسب لممارسة الرياضة، ماذا تعني ألوان الأحزمة للممارسين، نبذة مختصرة عن قانون اللعبة وذلك بهدف أن يتعرف الطالب إلى المهارات الدفاعية الأساسية في الكاراتيه ضمن بيئة تدريب آمنة.

الأنشطة المقترحة:

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

تطبيق المحتوى:

المرحلة الأولى - التهيئة والاستعداد: (10 دقائق)

- نشاط افتتاحي باستخدام فيديو ترفيهي عن طبيعة رياضة الكاراتيه.
- 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 (اثنين من الطلاب).
- المعلم يسأل:
- هل تعرفون رياضة الكاراتيه؟ من شاهد أحدًا يؤدي حركات الكاراتيه؟
- ثم يشرح باختصار:
- «الكاراتيه رياضة تساعدنا أن نكون أقوياء وأذكياء. نستخدم أيدينا وأرجلنا، ولكن فقط للتدريب والدفاع وليس للهجوم أو الأذى».

المرحلة الثالثة - التنفيذ للأنشطة الجماعية: (20) دقيقة

- تدريب على المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه

المهارة	خطوات الأداء	التوضيح بالصور
الوقوف الأساسية (Zenkutsu) (Dachi)	وضعية الانحناء للأمام، حيث تكون القدم الأمامية مثنية والركبة فوق الكاحل مباشرة، والقدم الخلفية ممدودة مع الحفاظ على استقامة الركبة. يتم توزيع الوزن بحيث يكون 70%-60 على القدم الأمامية و 30-40% على القدم الخلفية.	
kamae - وضعية الاستعداد	إحدى القدمين للأمام واليدين مرفوعتان أمام الصدر.	
7 Yoko Geri - ركلة جانبية	نرفع الركبة، ثم نمد الساق إلى الجانب، مثل دفع بابٍ بالرجل.	

الجدول رقم (1) المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه

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

المرحلة الرابعة - التقييم: (5) دقائق

- يُفضل أن يكون الطالب قادرًا على رؤية الحركة من زوايا مختلفة.

ملحوظة: مراعاة عدد المشاركين والإمكانات المتاحة

أدوات التقويم:



• قائمة الشطب:

المؤشر	تحقق (✓)	لم يتحقق (✓)
دقة الأداء، التسلسل الصحيح للحركة، التوازن		
اللياقة، المرونة، التحمل		
الانضباط، الاحترام، تقبل النقد		
الثقة بالنفس، التركيز، ضبط النفس		
عبر عن مشاعره بعد النشاط		

ملف الإنجاز:

رقم	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
أولاً: المعارف (الفهم والمعرفة)						
1	يعرّف مفهوم رياضات الدفاع عن النفس					
2	يُفرّق بين الرياضات المختلفة في الدفاع عن النفس					
3	يوضح أهمية الجانب البدني في رياضات الدفاع عن النفس					
ثانيًا: المهارات (الأداء الحركي)						
4	يقف وقفات اللعبة الصحيحة					
5	يضبط تنفسه حسب ظروف اللعب والتدريب					
6	يستطيع الوقوف بثبات					
ثالثًا: القيم (السلوك والجانب الاجتماعي)						
7	يتعاون مع أقرانه أثناء اللعب أو تبادل الأدوار					
8	ينتظر دوره دون تدخل أو استعجال					
9	يحاول أكثر من مرة دون استسلام إذا لم ينجح في أداء المطلوب					

الملحوظات:

تكرار المحتوى التعليمي للأنشطة بنسبة ست إلى ثمان حصص تعليمية؛ ذلك أن النشاط اختياري للطلاب ومن ثم فاحتمالية عدم استمرارهم في النشاط واختيارهم لنشاط رياضي آخر بالإضافة إلى دخول طلاب جدد ثم تكرار المحتوى لعدد الحصص التعليمية المطلوبة جاء لذلك السبب، بالإضافة إلى هدف الوصول إلى مرحلة متقدمة من الإتقان في الأداء وينطبق هذا على كل أنواع النشاط الرياضي في كافة المراحل التعليمية.

توجد العديد من الرياضات المصنفة ضمن رياضة الدفاع عن النفس مثل: الكاراتيه، التايكوندو، الجودو، الجوجيستو، وتعد الكاراتيه واحدة من أهم تلك الرياضات،