



مجال الرياضة والصحة

مهارات رياضات الدفاع عن النفس

المرحلة الإعدادية

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

1. إتقان حركات دفاعية بطريقة دقيقة وسريعة، مما يدل على موهبته البدنية واستعداده للتطور في رياضات الدفاع عن النفس.
2. تطبيق حركات دفاعية تساعد على تحسين توازنه وقوته البدنية بما يناسب تطوره الحركي.
3. المشاركة في حصة تدريبية للدفاع عن النفس، ويختار الحركات التي يفضلها، ويؤديها بثقة واحترام للزملاء.
4. تطبيق مجموعة من التدريبات والمهارات وألعاب الدفاع عن النفس مع زملائه.

أساليب التقويم:

- التقويم التشخيصي: يُستخدم لتحديد نقاط القوة والضعف قبل البدء بالتدريب.
- التقويم التفاعلي: يعتمد على التغذية الراجعة بين المعلم والطالب.

بما يعادل ثمان حصص نشاط، موزعة على أربعة 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. • ملاعب المدرسة.	 مكان التنفيذ
• بساط ألعاب الدفاع عن النفس. • ميزان طبي. • جدول متابعة الأداء. • ملصقات تشجيعية.		 أدوات التنفيذ



الصورة رقم (2) الميزان الطبي



الصورة رقم (1) بساط التدريب في رياضة الكاراتيه

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

المعارف:

- مبادئ الكاراتيه الدفاعي.
- قواعد السلامة وفنون اللعبة.
- المصطلحات اليابانية الشائعة الخاصة باللعبة.

المهارات:

- المهارات الحركية الدفاعية.
- الوقفات الأساسية.
- الصدات.
- المراوغة.
- التوقيت ورد الفعل.

القيم:

- الاحترام: احترام المعلم، الزملاء، تحية البداية والنهاية.
- ضبط النفس.
- التعاون والروح الرياضية.

وصف المحتوى:

الكاراتيه هي رياضة قتالية يابانية تعتمد على استخدام اليدين والقدمين في الهجوم و الدفاع. و للكاراتيه نوعين من المنافسات: الأول هو الكاتا: أداء حركات قتالية بشكل استعراضي منظم، والثاني هو الكوميتيه: مواجهة بين لاعبين وفق قوانين اللعبة المحددة يهدف النشاط التدريبي إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية والفنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، 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 مركزة على مهارات الدفاع عن النفس الأساسية كمهارات الصّدّ الدفاعي في رياضة الكاراتيه، وذلك باستخدام أدوات مبسطة وأمنة، مثل: البساط التدريبي والأقماع الملونة؛ وذلك بهدف أن يتعرف الطالب إلى المهارات الدفاعية الأساسية في الكاراتيه، ويتمكن من تنفيذها بشكل صحيح وآمن.

التعريف بمهارات الدفاع في رياضة الكاراتيه وهي كما يأتي:

- جيدان براي. Gedan Barai
- آجي أوكي Age Uke
- سوتو أوكي Soto Uke

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 شرح مبسط عن لعبة 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 (طالبان)
- التعريف بماهية التقنيات الدفاعية في الكاراتيه
- تشمل أساليب الحماية الأكثر شيوعاً، مثل: الانزلاق، والتمايل، والالتواء، والصد، والتغطية، والتشبث، الانزلاق، المعروف أيضاً بالخطوة الجانبية، هو عملية تدوير الجسم بحيث تمر اللكمات والركلات بجانب الرأس.

المرحلة الثالثة - التنفيذ للأنشطة الجماعية: (20 دقيقة)

- تدريب على مهارات الدفاع في الكاراتيه.

المهارة	خطوات الأداء	ملحوظات المدرب (المعلم)
جيدان براي Gedan Barai	الوقوف في وضعية Zenkutsu Dachi - سحب الذراع من الأعلى إلى الأسفل مع الزفير.	تحقق من ثبات القدمين.
آجي أوكي Age Uke	رفع الذراع للأعلى بزاوية 90° مع لف القبضة.	الذراع المقابلة تسحب للخلف.
سوتو أوكي Soto Uke	حركة من الخارج إلى الداخل على مستوى الكتف.	التركيز على الدوران الصحيح للخصر.



الصورة رقم (1) مهارة جيدان براي Gedan Barai



الصورة رقم (2) آجي أوكي Age Uke



الصورة رقم (3) مهارة سوتو أوكي Soto Uke

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

المرحلة الرابعة - التقييم: (5 دقائق)

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

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	يُعرف مبادئ الكاراتيه الدفاعي.					
2	يتقن قواعد السلامة وفنون اللعبة.					
3	يذكر المصطلحات اليابانية الشائعة الخاصة باللعبة.					

رقم	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
ثانيًا: المهارات (الأداء الحركي)						
4	يؤدي المهارات الحركية الدفاعية بشكل صحيح.					
5	يتقن الوقفات الأساسية.					
6	يجيد أداء الصدمات بمختلف أنواعها.					
ثالثًا: القيم (السلوك والجانب الاجتماعي)						
7	لديه ثقة بالنفس.					
8	يُظهر قدرًا كافيًا من الروح الرياضية.					
9	احترام المعلم والحكم والزملاء.					