



مجال الرياضة والصحة

مهارات رياضات الدفاع عن النفس

المرحلة الثانوية

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

1. أداء تدريبات رياضات الدفاع عن النفس بانتظام، ويُظهر تحسُّنًا في التوازن والقوة البدنية، مع التزامه بزيادة زمن التمرين تدريجيًا.
2. تنفيذ حركات دقيقة في رياضات الدفاع عن النفس، ويُبدي استجابة سريعة وتحكمًا عاليًا في حركاته.
3. تنفيذ حركات دفاعية مركبة بدقة عالية وتحكم متقدم في الجسم، ويُظهر سرعة استجابة تتماشى مع تطوره الحركي والبدني.
4. تنفيذ أنشطة الدفاع عن النفس، ويختار منها ما يناسب اهتمامه، ويُظهر التزامًا بالأسلوب الفني والانضباط في التدريب

أساليب التقويم:

- التقييم الذاتي من قبل الطالب
- ملف الإنجاز.

بما يعادل ست حصص نشاط، موزعة على ثلاث أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات أخرى.	300 دقيقة.	 مدة التنفيذ
ملحوظة: أهمية مراعاة الأمن والسلامة في مقر تنفيذ النشاط وأخذ الموافقات اللازمة.	• صالة رياضية مناسبة. • ملاعب المدرسة.	 مكان التنفيذ
• بساط ألعاب الدفاع عن النفس. • ميزان طبي. • جدول متابعة الأداء.		 أدوات التنفيذ

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

المعارف:

- التعرف إلى مهارات الهجوم.
- أنواع الهجمات الأساسية.
- الفرق بين الهجوم في الكاتا والكوميتيه.

المهارات:

- اللكمة الأمامية.
- اللكمة العكسية.
- الركلة الأمامية.
- الركلة الجانبية.

القيم:

- الانضباط: الالتزام بتعليمات المدرب، واحترام قواعد القتال والتدريب الجاد.
- ضبط النفس: استخدام المهارات الهجومية في الوقت المناسب وبقوة مناسبة دون إيذاء.
- الاحترام المتبادل: تحية المنافس والمدرب قبل وبعد كل مواجهة، وتقبل الخسارة أو التصحيح.
- التحلي بالشجاعة: المبادرة في أداء الحركات الهجومية بثقة، خاصة أثناء التدريب التبادلي أو النزال.
- المسؤولية: تحمل مسؤولية التدريب الجاد، والحفاظ على سلامة المنافس.

وصف المحتوى:

تعدُّ رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تزخر بالعديد من المواقف الانفعالية الواضحة التي يتعرض لها اللاعب وتختلف وتتغير شدتها بين لحظة وأخرى، حيث يجري التنافس في نزال مباشر مع المنافسين؛ مما يعرض اللاعب إلى تحديات وضغوط نفسية وبدنية في محاولة للوصول إلى الأداء الأمثل؛ من أجل تحقيق الإنجاز الرياضي، وتعدُّ اللكمات من أسس الهجوم في الكاراتيه. يستخدم اللاعب قبضته للضرب، وتنوع اللكمات ما بين اللكمة المستقيمة، واللكمة الدائرية، واللكمة القاطعة. وهي من التقنيات الهجومية المهمة في الكاراتيه، حيث يمكن استخدامها لإحداث تأثير على الخصم بسرعة ودقة.

الأنشطة المقترحة:

- تعلم الوقفات، الضربات الأساسية.
- لعبة ضرب الهدف المتحرك.
- تحديات المهارة (من ينفذ أكثر ركلات خلال دقيقة).
- قتال وهمي دون تلامس.
- تخصيص الأنشطة حسب الفئة العمرية والجنس، مثال: استخدام زيادة التحديات الحركية للفئات الأكبر سنًا (الصف الثالث ثانوي).

تطبيق المحتوى:

المرحلة الأولى - التهيئة والاستعداد: (10 دقائق)

- الاحماء والإطالة: التأكيد على أهمية تمارين الإحماء؛ لتجنب الإصابات.
- تطوير المرونة والتوازن: من خلال أنشطة مبسطة كالوثب، والتوازن على قدم واحدة، وألعاب الحلقات.
- التدرج في الشدة: عدم تحميل الطالب فوق طاقته، وزيادة الجهد تدريجيًا حسب عمره وقدرته البدنية.

المرحلة الثانية - تشكيل المجموعات وتوزيع الأدوار: (5 دقائق).

- تشكيل مجموعات صغيرة (طالبان)

المرحلة الثالثة - التنفيذ للأنشطة الجماعية: (30 دقيقة).

- تقسيم المهارة إلى خطوات، وتعليمها جزءًا جزءًا، مثلًا: ركلة أمامية — توازن — رفع الركبة — امتداد الساق — عودة.

المهارة	خطوات الأداء	ملاحظات المدرب (المعلم)
Oi-zuki (لكمة أمامية مستقيمة)	لكمة مستقيمة بيد الرجل المتقدمة نفسها.	التحقق من صحة حركات اليدين.
Mae Geri (ركلة أمامية)	ركلة مستقيمة تُنفذ برفع الركبة ومد الساق.	التحقق من صحة حركات الرجلين.
Gyaku-zuki (لكمة عكسية)	لكمة تُنفذ باليد المخالفة للرجل الأمامية.	التركيز على سرعة الأداء.



الصورة رقم (1) مهارة Oi-zuki (لكمة أمامية مستقيمة)



الصورة رقم (2) Gyaku-zuki (لكمة عكسية)

- يقف الطلاب على شكل صفوف، ويؤدون المهارات الثلاثة بتكرار (10) مرات لكل مهارة.
- تقسيم الطلاب إلى ثنائيات.
- طالب (1) يؤدي حركة هجومية.
- طالب (2) يرد بحركة دفاعية مناسبة.
- التبديل بعد كل (3) محاولات.
- ضرورة مراعاة استخدام أدوات آمنة وخفيفة.
- المرحلة الرابعة - العرض والتقييم: (5) دقائق
- يقوم المعلم بعرض المهارة أمام الطالبين ببطء أولاً، ثم بالسرعة الحقيقية.
- يمكن الاستعانة بلاعب متميز لتوضيح الأداء.
- يُفضل أن يكون الطالب قادرًا على رؤية الحركة من زوايا مختلفة.

ملحوظة: تُراعى ضوابط عدد المشاركين والإمكانات المتاحة عند التنفيذ

أدوات التقويم:



• التقييم الذاتي من قبل الطالب:

خطوات الأداء	المهارة
☐ جيد ☐ متوسط ☐ ضعيف	التركيز والانتباه.
☐ جيد ☐ متوسط ☐ ضعيف	إدارة الضغوط والانفعالات.
☐ جيد ☐ متوسط ☐ ضعيف	التحمل البدني.
☐ جيد ☐ متوسط ☐ ضعيف	الثقة بالنفس.
☐ جيد ☐ متوسط ☐ ضعيف	الانضباط في التدريب.
☐ جيد ☐ متوسط ☐ ضعيف	التفاعل مع الزملاء والمعلم.

• قائمة الشطب:

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

• ملف الإنجاز :

رقم	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
أولًا: المعارف (الفهم والمعرفة)						
1	يُعرف مهارات الهجوم.					
2	يذكر أنواع الهجمات الأساسية.					
3	يُفرق بين الهجوم في الكاتا والكوميتيه.					
ثانيًا: المهارات (الأداء الحركي)						
4	يؤدي الوقفة القتالية بصورة صحيحة					
5	ينفذ الحركات الهجومية بدقة.					
6	يستطيع أداء الركلات واللكمات بدقة.					
ثالثًا: القيم (السلوك والجانب الاجتماعي)						
7	يتحمل مسؤولية التدريب الجاد، والحفاظ على سلامة المنافس.					
8	تحية المنافس والمدرّب قبل وبعد كل مواجهة، وتقبّل الخسارة.					
9	احترام المعلم والحكم والزملاء.					