

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف الخبرات التعليمية 1

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الأول](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الثالث](#)

الملف الخبرات التعليمية 1

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الأول](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الثالث](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول والمادة التربية البدنية في الفصل الثالث

<a href="#">الخبرات التعليمية للفصل الثالث</a>	1
<a href="#">تحضير الدروس للفصل الثالث</a>	2
<a href="#">اختبار ورقي بدنية</a>	3



المرحلة الابتدائية

الصفوف الأولية

الصف الأول



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
physical education and self defense



BadaniaSaudi



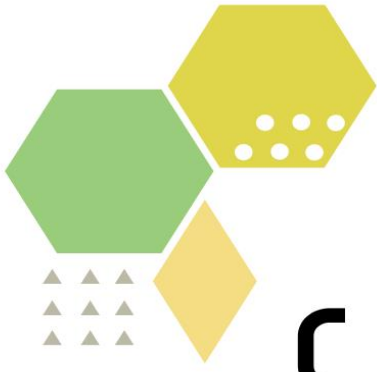
@BadaniaSaudi



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com



# الأول الابتدائي

المناهج السعودية

- مفهوم الغذاء الصحي.
- مكونات الغذاء الصحي .
- العدو الصحيح في خط مستقيم.
- الاهتزاز الصحيح.
- الاتزان باستناد الظهر على الحائط..
- العدو الصحيح في خط منحنى .
- الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة.
- إيقاف الكرة بالقدم .
- العدو الصحيح في خط متعرج.
- الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه .
- الجري بالكرة .
- ارتداء الزي الرسمي لرياضة الكاراتية.
- وقفة الانتباه ( هيسكو – داتشي ) .
- التحية من أعلى ( ري ) .
- غلق قبضة اليد .
- الوقفة المتوازية ( هيكو – داتشي ) .
- وقفة الاستعداد ( شيزن – تاي ) .
- اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( جودان – تسوكي ) .
- اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( شودان – تسوكي ) .



## الخبرة التعليمية مفهوم الغذاء الصحي



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودي

مفهوم الغذاء الصحي :

### الغذاء :

هو كل ما يتناوله الإنسان أو يشربه سواء ابتلعه أو لم يبتلعه ، على ألا يكون نوعاً من الدواء أو المخدر.

### الطعام الصحي :

- هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائية للجسم .
- ولا بد من أن تتناسب هذه الاحتياجات مع سن الإنسان ، وجنسه ، ومقدار نشاطه .
- فالسعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد .
- كما أن قلة السعرات الحرارية تؤدي إلى النحافة ونقص الوزن .
- في كلتا الحالتين لا يكون الإنسان بوضعه الطبيعي والسليم .



## الخبرة التعليمية مكونات الغذاء الصحي



### مكونات الغذاء الصحي :

يشتمل الغذاء الصحي على خمس مجموعات غذائية هي :

#### أ / مجموعة الحبوب ومنتجاتها :

تمد الجسم بالطاقة وبالفيتامينات وبالألياف وبالمعادن، وللحصول على أكبر قدر من الألياف لا بد من تناول الحبوب الكاملة الخالصة، مثل خبز البر.

#### ب / مجموعة الخضراوات :

فهي تمد الجسم بالفيتامينات، مثل فيتامين A، وفيتامين C، وحمض الفوليك، والمعادن مثل: الحديد، والمغنيسيوم، وتنقسم إلى :

- الخضراوات النشوية مثل البطاطا والذرة.
- البقوليات مثل الفاصوليا والحمص.
- الخضراوات الورقية مثل السبانخ والملفوف.
- الخضراوات النشوية مثل البطاطا والذرة.
- البقوليات مثل الفاصوليا والحمص.
- الخضراوات ذات اللون الداكن مثل الجزر والبطاطا.

#### ج / مجموعة الفواكه :

وهي تمد الجسم بالفيتامينات والألياف الغذائية.

#### د / مجموعة اللحوم والبقول :

وهي لحوم الطيور، والأسماك، والبقوليات المجففة، والبيض، والمكسرات؛ فهي تمد الجسم بالفيتامينات، والحديد، والزنك، وتناول كميات من البقوليات المجففة، والبيض، والمكسرات تزود الجسم بالعناصر الغذائية بشكل يعادل ما تمده به اللحوم.

#### و / مجموعة الحليب ومنتجات الألبان :

فهي تمد الجسم بالبروتينات، والفيتامينات، والمعادن، والكالسيوم.

atmanahj.com/sa

المنهج السموي



## الخبرة التعليمية العدو الصحيح



atmanahj.com/sa

المنهج السموي

العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواء.

### وتصف العدو بالآتي :

- ١ / وضع الجسم أثناء العدو في وضع مائل قليلاً للأمام.
- ٢ / اليدين منثنيتان أمام الصدر.
- ٣ / حركة الرجل الأمامية للأمام في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- ٤ / حركة الرجل الخلفية للخلف في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- ٥ / دفع الأرض بسلاميات الأصابع والإصبع الكبير للقدم.
- ٦ / الهبوط على مشط القدم.



## الخبرة التعليمية الاهتزاز الصحيح



atmanahj.com/sa  
المنهج السموي

### الاهتزاز الصحيح :

هو اهتزاز العضلات الصغيرة والكبيرة لأحد الأطراف.

- يكون الجسم مرتخياً أثناء الاهتزاز خاصة الجزء أو الأجزاء التي يتم اهتزازها .
- يبدأ الاهتزاز في مدى واسع ومن ثم يتم تقليل المدى .
- استمرار الاهتزازات على شكل موجات متتالية .



## الخبرة التعليمية

### الاتزان باستناد الظهر على الحائط



atmanahj.com/sa  
المناهج السعودية

يقف الطالب أو الطالبة على بعد قدم من حائط أملس ويسند ظهره عليه ويزحلق ظهره إلى أسفل ببطء مع ثني الركبتين نصفاً واليدين اثناء عرضاً .

ويتم أداء هذه المهارة وفق التالي :

- ١ / الوقوف فتحاً والقدمان تشيران للأمام .
- ٢ / الظهر مستند على الحائط والنظر للأمام .
- ٣ / ثني مفصل الركبتين بزاوية قائمة .
- ٤ / تكون الذراعان في وضع اثثناء عرضاً أمام الجسم .
- ٥ / عدم ملامسة الكتفين وأعلى الظهر الحائط .

لوضع الاستناد على الظهر فوائد عديدة منها :

- ١ / الإحساس بالاتزان المدعوم .
- ٢ / تعلم وضع الجلوس الصحيح على الكرسي (المقعد الدراسي) .
- ٣ / زيادة عمل العضلات الكبيرة وتقوية مفاصل الرجل .





الخبرة التعليمية  
العدو الصحيح في خط منحنى



atmanahj.com/sa  
المنهج السموي

العدو في خط منحنى :

العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواء.

ويكون الجسم أثناء العدو في خط منحنى في :

- وضع الجسم مائل قليلاً للأمام وللجهة التي يكون فيها خط العدو.
- اليدين مثنيتان أمام الصدر.
- حركة الرجل الأمامية للأمام في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- حركة الرجل الخلفية للخلف في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- دفع الأرض بسلاميات الأصابع وإبهام القدم.
- الهبوط على مشط القدم.



## الخبرة التعليمية

# الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودي

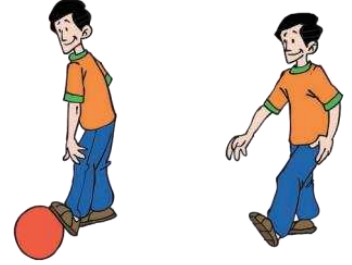
يتم الوقوف على قدم واحدة والثبات بالاتزان على قاعدة ثابتة مرتفعة عن الأرض مسافة (٣٠ - ٤٠ سم).

## حيث يتم :

- ١ / الوقوف والقامة منتصبه والرأس عمودي على الجسم.
  - ٢ / النظر متجه للأمام.
  - ٣ / يكون الوقوف على إحدى القدمين بالكامل.
  - ٤ / القدم ملاصق لسطح القاعدة.
  - ٥ / اليد المعاكسة لقدم الارتكاز تكون مرتفعة للجانب.
  - ٦ / اليد الأخرى مفرودة بجانب الجسم لحفظ التوازن.
- يتم الثبات في وضع الوقوف لمدة (١٠-١٥) ثانية دون حركة.



## الخبرة التعليمية إيقاف الكرة بالقدم



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودي

إيقاف الكرة المتدحرجة بالقدم من مهارات التحكم والسيطرة الأولى التي ينبغي أن يتعلمها الطالب أو الطالبة فهي تنمي التوقيت المكاني والزمني مع تحديد ارتفاع القدم .

### تتم هذه المهارة من :

- ١ / وضع الوقوف للأمام وتستند القدم الأمامية على العقب على الأرض.
- ٢ / بعد ذلك رفع العقب عن الأرض بحيث تشكل باطن القدم زاوية حادة مع الأرض.
- ٣ / تشير مقدمة القدم للأمام ولأعلى ، بحيث يقابل باطن القدم الكرة لإيقافها.
- ٤ / يراعى مد القدم الأمامية لتقابل منتصف الكرة.
- ٥ / تنتهي المهارة بتوقف الكرة نتيجة الضغط على الكرة بين القدم والأرض.



## الخبرة التعليمية العدو الصحيح في خط متعرج



atmanahj.com/sa  
المنهج السموي

### العدو في خط متعرج:

العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواء.

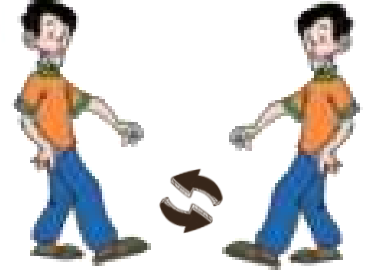
### ويتم العدو وفق الآتي:

- الجسم في وضع مائل قليلاً للأمام وللجهة التي يكون فيها خط الجري.
- المرونة والسرعة في تغيير حركة الجسم متوافقاً مع اتجاه المنحنى وشدة الانحناء.
- اليدين مثنيتان أمام الصدر.
- حركة الرجل الأمامية للأمام في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- حركة الرجل الخلفية للخلف في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- دفع الأرض بسلاحيات الأصابع وإبهام القدم، والهبوط على مشط القدم.



الخبرة التعليمية

الارتكاز على مشط القدم  
وتغيير الاتجاه



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودية

الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه :

الارتكاز من الوقوف على المشط وتغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات من خلال :

- الدوران حول المحور الطولي مع عمل ربع لفة أو نصف لفة أو لفة كاملة أو أكثر.
- الارتكاز من الثبات بوضع مشط القدم على الأرض .



## الخبرة التعليمية الجري بالكرة



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودي

الجري بالكرة من مهارات التحكم والسيطرة المتقدمة.

إذ يتطلب الجري بالكرة إجادة الطالب أو الطالبة مهارات متعددة منها الجري وركل الكرة الثابتة.

### عند الجري بالكرة يمكن :

- استخدام وجه القدم الداخلي أو الخارجي .
- التركيز على الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي أو بمقدمة القدم .
- يراعي الجري ألا تبتعد الكرة عن القدم كثيراً .
- أن أمكن أن تلمس القدم الكرة كل ٤-٨ خطوات .
- يتم الجري بالكرة للأمام .
- يكون النظر متجهاً للأمام وليس متجهاً للكرة .



## الخبرة التعليمية ارتداء زي الكاراتيه



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودي

### زي الكاراتيه ( كاراتيه - جي Gi Karate )

هو الزي التقليدي ملامسة الكاراتيه ، ويتكون من سترة ( جاكيت ) بيضاء ، وسروال بنطال أبيض ، وأحزمة ملونة حسب المستوى.

**يراعى عند ارتداء الجاكيت ما يلي :**

- ١ / ارتداء أكمام الجاكيت ابتداءً بالجانب الأيمن ثم الجانب الأيسر .
- ٢ / طي الجانب الأيمن للسترة على الوسط من الداخل تحت الجانب الأيسر
- ٣ / تثبيت الجانب الأيمن للسترة بربط الخيوط الموجود بطرف السترة مع الخيوط الموجود بالداخل من الناحية إلى اليسرى.
- ٤ / طي الجانب الأيسر للسترة على الوسط من الخارج فوق الجانب الأيمن
- ٥ / تثبيت الجانب الأيسر للسترة عن طريق ربط الخيوط الموجود بطرف السترة مع الخيوط الموجود من الناحية إلى اليمنى .



## الخبرة التعليمية طريقة ربط الحزام



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودي

### طريقة ربط الحزام:

- قم بطي الحزام إلى نصفين متساويين .
- ضع منتصف الحزام فوق منطقة البطن مباشرة وثبتها باليد.
- قم بلف طريف الحزام حول الخصر حتى يتقابلا في الخلف.
- أكمل لف طريف الحزام ليكون كل منهما قد لف دورة كاملة حول الخصر.
- قم بتمرير الطرف الأيمن من تحت الطرفين الآخرين.
- قم بشد الطرفين على الخصر، لعمل العقدة الأولى .
- قم بلف طرف الطرف الأيمن والطرف الأيسر من داخل الطرف الثالث "اعدهما معا" لعمل العقدة الثانية قم بشد الطرفين لإتمام العقدة .





الخبرة التعليمية  
وقفه الانتباه (هيسكو – داتشي)



atmanahj.com/sa  
المنهج السموي

تعد أولى الوقفات التي يجب أن يتعلمها الطالب في رياضة الكاراتيه ، ومنها تنطلق الوقفات الأخرى .  
وهي الوقفة التي يتخذها الطالب أثناء أداء التحية ،

ويتوافر عند تنفيذها الشروط التالية :

- ١ / تلاصق القدمين .
- ٢ / توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي .
- ٣ / استقامة الركبتين .
- ٤ / مد الذراعين بجانب الجسم .
- ٥ / رفع الهامة الرأس لأعلى .
- ٦ / النظر أماماً .



الخبرة التعليمية  
التحية من أعلى ( ري )



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودي

إن التحية من الوسائل التربوية في الكاراتيه ، وتعد من عادات الاحترام بالنسبة للشخص نفسه أو احترام الآخرين ؛ سواء المعلم أو الزميل .

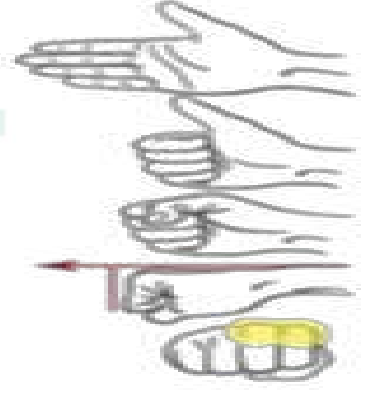
كما تؤدي قبل دخول البساط وبعد الخروج منه ، وتنفذ من وضع الانتباه ( هيسكو - داتشي ) .

وفقاً للشروط الفنية التالية :

- ١ / الميل ببطء للأمام ولأسفل بزاوية ( ٤٥ ) .
- ٢ / الميل من الخصر مع الحفاظ على استقامة الظهر .
- ٣ / الحفاظ على ثبات وضع الرأس والعينين .
- ٤ / الحفاظ على تلاصق القدمين .
- ٥ / الحفاظ على مد اليدين والذراعين بجانب الجسم .
- ٦ / الحفاظ على توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي .
- ٧ / الثبات في وضع الميل لمدة ( ١-٣ ) ثوان .
- ٨ / العودة ببطء إلى وضع البداية .



## الخبرة التعليمية غلق قبضة اليد



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودي

قبضة اليد هي سر قوة الضربة في الكاراتيه .  
لذلك يجب أن تكون محكمة الغلق حتى تؤدي الضربات بالشكل الصحيح وتمنع وقوع الإصابات.

ويراعى عند غلق قبضة اليد ما يلي :

- ١ / فتح كف اليد .
- ٢ / قبض أطراف أصابع اليد الأربعة حتى يتم تغطية الأظافر.
- ٣ / قبض إصبع الإبهام بشكل محكم فوق السبابة والوسطى .



الخبرة التعليمية  
الوقفة المتوازية (هيكو-داتشي)



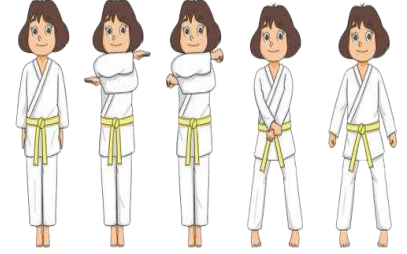
atmanahj.com/sa  
المنهج السعودي

تُعد الوقفة المتوازية (هيكو – داتشي) من الوقفات الأساسية في الكاراتيه .  
ويؤديها الطالب أثناء تلقي التعليمات أو الرشح المهاري من المعلم .  
**وتنفذ من الثبات عند بداية ونهاية الوحدة الدرس كما يلي:**

- ١ / تحريك الرجل اليسرى للجانب الأيسر ، بحيث تكون القدمان متباعدتين بقدر عرض الكتفين .
- ٢ / اتجاه القدمين للأمام في خط مستقيم ومتوازي .
- ٣ / اتجاه الأمشاط للأمام ، والكعبان على خط أفقي واحد .
- ٤ / مد الركبتين .
- ٥ / توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي .
- ٦ / استقامة الجذع والجسم عمودي على القدمين .



الخبرة التعليمية  
وقفه الاستعداد (شيزن - تاي)



atmanahj.com/sa

المنهج السموي

هي الوقفة التي يتم من خلالها تطبيق فنون اللعبة، وتسمى الوقفة الطبيعية للجسم (شيزن - تاي) ويطلق عليها أيضا وقفة (اليوي - داتشي) أو (هيكو - داتشي).

وهي الوقفة التي يتحرك بها الطالب بعد أداء التحية مباشرة، وهي وضع طبيعي يشبه الوقوف المعتاد.

ويراعى عند أداء وقفه الاستعداد الشروط الفنية التالية :

١ / رفع الذراعين ولفهما حول الجسم عند مستوى الكتفين، مع فتح راحتي اليدين.

٢ / تحريك اليسرى إلى الجانب الأيسر .

٣ / المسافة بني القدمين تكون بقدر اتساع الكتفين.

٤ / مد الذراعين للأمام ولأسفل وللخارج ، بحيث تصل أمام الفخذين.

٥ / غلق القبضتين بإحكام في نهاية حركة المد .

٦ / توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي .

٧ / استقامة الجذع.

٨ / مد الركبتين .

٩ / النظر أماماً .



**الخبرة التعليمية**  
**اللكمة الأمامية المستقيمة**  
**( جودان – تسوكي ) من الثبات**



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودي

هي إحدى المهارات الهجومية التي تستهدف المستوى العلوي من الجسم ، وتؤدي من وقفة الاستعداد ( شيزن – تاي ) حيث يقوم الطالب /ة بمد الذراع الحرة للأمام ولأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق الحوض ، ثم ينفذ الآتي :

- ١ / تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الرأس بحيث تكون أجزاء الذراع ملاصقة للجسم .
- ٢ / سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة .
- ٣ / الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر .
- ٤ / النظر للأمام مواجهة صدر الطالب /ة للأمام .



## الخبرة التعليمية

اللكمة الأمامية المستقيمة  
(شودان – تسوكي) من الثبات



atmanahj.com/sa  
المنهج السموي

إحدى المهارات الهجومية التي تنفذ في المستوى الأوسط من الجسم (شودان). وتعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر، وتؤدي من وضع الاستعداد (شيزن – تاي)، حيث يقوم الطالب بمبدأ الذراع الحرة إلى الأمام في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض،

ثم ينفذ ما يلي:

- ١ / تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الصدر مع الحفاظ على ملائمة الذراع للجسم.
- ٢ / سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة.
- ٣ / الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- ٤ / النظر للأمام مواجهة صدر الطالب / ة للأمام.





حساب يختص بكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات ومواكبة مستجدات التعليم والوصول للهدف المنشود من قبل وزارة التعليم



اضغط على البصمة لدخول المجموعة



فريق عمل التربية البدنية والدفاع عن النفس

physical education and self defense

BadaniaSaudi@gmail.com



BadaniaSaudi



@BadaniaSaudi



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com