

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف الخبرات التعليمية 2

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

الملف الخبرات التعليمية 2

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

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

[تحضير البدنية للفصل الثالث](#)

1

الخبرات التعليمية  
التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣ هـ



almanahj.com/sa  
المنهج السعودية

المرحلة الابتدائية

الصفوف الأولية

الصف الثاني



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
physical education and self defense



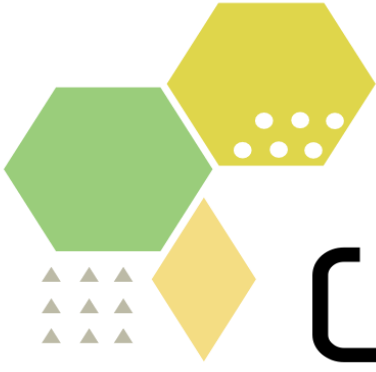
BadaniaSaudi



@BadaniaSaudi

@Badaniasaudi

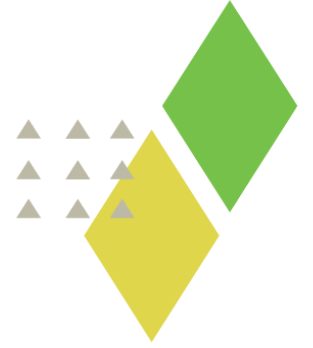
@BadaniaSaudi@gmail.com



# الثاني الابتدائي

المناهج السموية

- أهمية الغذاء الصحي.
- كيفية اختيار الغذاء الصحي.
- الهبوط الصحيح والأمن بالقدمين من ارتفاعات منخفضة.
- الوقوف على الكتفين.
- الإرسال الصحيح للكرة باليد.
- التسلق بطريقة صحيحة وآمنة.
- الاتزان نصفاً على الركبة.
- إرسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة.
- الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة.
- الوقوف على الرأس نصفاً.
- الاحتضان الصحيح للكرة.
- ارتداء الزي الرسمي لرياضة الكاراتيه.
- 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 أهمية الغذاء الصحي



atmanahj.com/sa  
المنهج السموي

### أهمية الغذاء الصحي :

الغذاء الصحي 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 كيفية اختيار الغذاء الصحي



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودية

### كيفية اختيار الغذاء الصحي :

يجب أن يراعي في اختيار الأغذية الصحية :

- أن يكون الغذاء متوازناً على قدر كبير.

- الالتزام بالأنظمة الغذائية الصحية لا يعني بالضرورة الشعور بالحرمان ، بل يعني الالتزام بالقدر المطلوب الذي يحتاجه الجسم ، سواء كان من كربوهيدرات أو سكريات أو فيتامينات أو من أملاح ومعادن وغيرها من العناصر الغذائية الأساسية ، والأطعمة المختلفة التي تحقق تلك المعادلة الصعبة من إمداد الجسم بما يحتاجه ، وفي الوقت ذاته تتمتع بمذاق شهى ولذيذ .

ومنها على سبيل المثال :

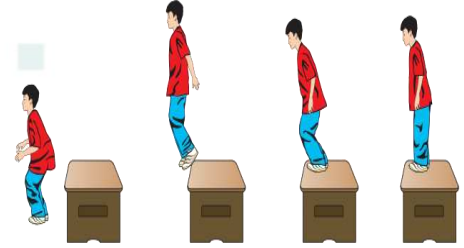
- الخضروات والفواكه بمختلف أنواعها وأشكالها .

- ومن الكنوز الثمينة التي نغفل للأسف عن قيمتها الماء ، تلك النعمة التي منحنا الله إياها ، والتي تمد الإنسان بالعديد من الفوائد سواء تحسين وظائف الجهاز الهضمي ، أم تخليص الجسم من السموم .



## الخبرة التعليمية

# الهبوط الصحيح والأمن بالقدمين من ارتفاعات منخفضة



atmanahj.com/sa

المناهج السموية

يعد الهبوط بالقدمين أحد مهارات الوثب والذي يعرف بالوثب لأسفل وهي مهارة من المهارات الحركية الأساسية.

وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح لمهارة الوثب لأسفل ما يلي :

- ١ / يكون الارتقاء بالقدمين معاً وأصابع القدمين متجهة للأمام من وضع الوقوف على سطح مرتفع.
- ٢ / يميل الجذع للأمام قليلاً مع ثني الركبتين نصفاً.
- ٣ / تدفع القدمين معاً السطح الواقف عليه للتحرك للأمام والأعلى، وتكون مقدمة القدمان (المشطان) آخر من يترك سطح الوقوف.
- ٤ / تثني الركبتان قليلاً لامتصاص صدمة مقابلة الأرض لها، مع ميل الجذع للأمام قليلاً.
- ٥ / بعد اكتمال الهبوط يتم مد الركبتين والجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف.
- ٦ / تتحرك اليدين بجانب الجسم بالتوافق مع حركة الهبوط للمحافظة على توازن الجسم.
- ٧ / يحافظ على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط.



## الخبرة التعليمية الوقوف على الكتفين



atmanahj.com/sa  
المنهج السموي

مهارة الوقوف على الكتفين من مهارات الثبات والاتزان وهي تعتبر ضمن المهارات الحركية الأساسية ، وفيها تعمل الكتفان كقاعدة ارتكاز مناسبة .

### ويتم اتخاذ وضع الوقوف على الكتفين بإتباع الخطوات التالية:

- ١ / وضع الجلوس طولاً والذراعان بجانب الجسم والكتفان على الأرض ، والجذع مائل قليلاً للأمام .
- ٢ / الرأس على استقامة الجذع .
- ٣ / ترفع الرجلان والمقعدة والجذع للأعلى مع دفع الجسم للخلف حتى وصول الكتفين للأرض .
- ٤ / مقابلة الأرض وبقاء الرأس ملامس للأرض .
- ٥ / مد مفصلي الفخذين والركبتين والقدمين عالياً وعلى استقامة واحدة .
- ٦ / مد الجذع لأعلى مع سنده بالكتفين وتبقى الذراعان ملاصقتان للأرض للوصول لوضع استقامة الجذع والرجلين والقدمين والوقوف على الكتفين .
- ٧ / يكون الجسم في الوضع النهائي مستقيماً والقدمان تشيران للأمام وأعلى في وضع رأسي مع الاستناد على الذراعين والكتفين .



## الخبرة التعليمية الإرسال الصحيح للكرة باليد



atmanahj.com/sa

المنهج السمويّة

مهارة إرسال الكرة باليد من المهارات الحركية الأساسية التي تتطلب تحكماً وسيطرة على الكرة من قبل الطالب الذي يعطي قوة للكرة.

ويتم إرسال الكرة باليد من أسفل كالتالي :

- 1 / يقف الطالب /ة والصدر مواجه للأمام مع وضع إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف.
- 2 / تكون الكرة على راحة اليد غير الضاربة في منتصف الجسم وفي مستوى أعلى من وسط الجسم.
- 3 / يؤرجح الطالب /ة الذراع الضاربة للخلف مع ميل الجسم للأمام قليلاً وضرب الكرة باليد.
- 4 / اليد مفرودة أو مضمومة ، وتواجه اليد الكرة من أسفل.
- 5 / يجب متابعة اليد الضاربة بمرجحتها إلى الأمام ، بعد أداء الإرسال.
- 6 / امتداد مفاصل الجسم جميعها متابعة الحركة.





## الخبرة التعليمية التسلق بطريقة صحيحة وآمنة



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودي

### التسلق بطريقة صحيحة وآمنة :

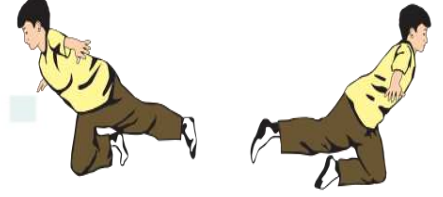
- التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين.
- يتطلب التسلق التحكم في أداء الأجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها صعوداً ونزولاً.
- يساعد التسلق في تنمية القدرات البدنية لدى الطالب.
- يمكن أن يتم التسلق باستخدام حبال معلقة.

### وفيما يلي وصف لأداء مهارة التسلق :

- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للحبال المعلقة.
- يقبض الطالب باليدين على الحبل المعلق الذي يكون في مستوى صدره.
- تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما، والمشطان يشيران للأمام.
- تبدأ حركة الصعود للأعلى بمسك الحبل باليدين.



## الخبرة التعليمية الاتزان نصفاً على الركبة



atmanahj.com/sa  
المناهج السعودية

### يتم الاتزان من وضع الجثو الأفقي :

- ١ / برفع إحدى القدمين عن الأرض ومد مفصل ركبة الرجل للخلف لتصبح مستقيمة وفي مستوى منخفض قليلاً عن مستوى الجسم .
- ٢ / يكون الجذع و الرأس مرتفعان لأعلى .
- ٣ / النظر متجه للأمام ولأعلى .
- ٤ / تكون الذراعان ممدودتان و مرفوعتان للجانبين لحفظ التوازن .

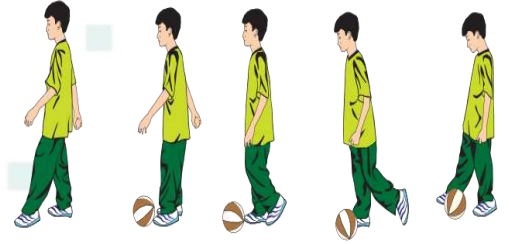
### ويراعى في وضع الاتزان ما يلي:

- ١ / تكون الذراعان ممدودتان كاملاً للجانبين .
- ٢ / يتجه النظر للأمام مع اتجاه الرأس للخلف قليلاً .
- ٣ / يكون وجه قدم الارتكاز ملاصق للأرض والأصابع متجه للخلف ، وساق الرجل غير ملاصق للأرض ، والركبة مرتكزة على الأرض .
- ٤ / تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها و مرفوعة عالياً ومتجهة للخلف مع امتداد مشط القدم .
- ٥ / يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى .



## الخبرة التعليمية

### إرسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة



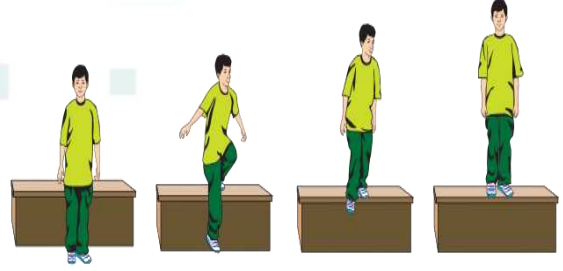
atmanahj.com/sa  
المنهج السموي

### ويتم إرسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة :

- ١ / يقف الطالب/ة خلف الكرة الموضوعة على الأرض بحيث تكون الرجل الراكلة للخلف قليلاً وعلى استقامة الكرة، وتكون قدم الرجل الثانية بجانب الكرة ومحاذية لها.
- ٢ / تأرجح الرجل الراكلة للخلف مع ثني ركبة الرجل الثابتة وميل الجذع للأمام قليلاً، والنظر للأمام للمكان الذي ستمرر إليه الكرة.
- ٣ / تأرجح الرجل الراكلة للأمام ليقابل مشط القدم منتصف الكرة ويمررها للأمام، ويوجهها إلى المكان المرغوب تحريكها إليه.
- ٤ / تتابع الرجل الراكلة حركة المرجحة للأمام، كما يتابع النظر حركة الكرة للأمام حتى وصولها إلى المكان المرغوب تحريكها إليه.



## الخبرة التعليمية الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة



atmanahj.com/sa  
المنهج السموي

يعد الهبوط بالقدمين أحد مهارات الوثب والذي يعرف بالوثب لأسفل وهي مهارة من المهارات الحركية الأساسية.

وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح لمهارة الوثب لأسفل ما يلي :

- ١ / يكون الارتقاء بالقدمين معاً وأصابع القدمين متجهة للأمام من وضع الوقوف على سطح مرتفع.
- ٢ / يميل الجذع للأمام قليلاً مع ثني الركبتين نصفاً.
- ٣ / تدفع القدمين معاً السطح الواقف عليه للتحرك للأمام والأعلى، وتكون مقدمة القدمان ( المشطين ) آخر من يترك سطح الوقوف.
- ٤ / تثني الركبتين قليلاً لامتصاص صدمة مقابلة الأرض لها، مع ميل الجذع للأمام قليلاً.
- ٥ / بعد اكتمال الهبوط يتم مد الركبتين والجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف.
- ٦ / تتحرك اليدين بجانب الجسم بالتوافق مع حركة الهبوط للمحافظة على توازن الجسم.
- ٧ / يحافظ على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط.
- ٨ / لابد من التدرج بتخفيف القوة باستخدام أجزاء كبيرة من الجسم (الرجلين) .
- ٩ / ينبغي ثني مفصلي الفخذين والركبتين والقدمين ، وخفض مركز ثقل الجسم لأسفل فوق قاعدة الارتكاز .



## الخبرة التعليمية الوقوف على الرأس نصفاً



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودي

الوقوف على الرأس نصفاً هو حركة تمهيدية لمهارة الوقوف على الرأس التي تعد من مهارات الثبات والاتزان والتي تصنف ضمن المهارات الحركية الأساسية.

يتم الوقوف على الرأس نصفاً وفق الخطوات التالي :

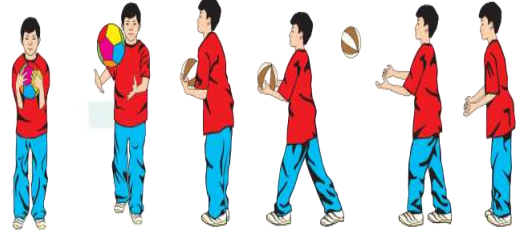
١ / من وضع الإلقاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.

٢ / وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلث متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.

٣ / دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الجسم عالياً ببطء، مع بقاء مفصلي الركبتين منثنيتين.



الخبرة التعليمية  
الاحتضان الصحيح للكرة



atmanahj.com/sa  
المناهج السعودية

مهارة احتضان الكرة من المهارات التي تأتي بعد استقبال الكرة بطريقة صحيحة وتتطلب تحكم وسيطرة على الكرة.

ويتم أدائها بعد استقبالها بطريقة صحيحة وفق الخطوات التالية :

١ / الوقوف فتحاً، والقدمان باتساع الحوض تقدم إحدى القدمين للأمام قليلاً.

٢ / مد اليدين للأمام والكفان مواجهان لأعلى ومتباعدان مسافة مناسبة.

٣ / ثني مفاصي المرفقين قليلاً والنظر في اتجاه الكرة لمتابعتها عند اقترابها من الجسم مع التحرك أماماً أو خلفاً.

٤ / مواجهة الجسم للكرة للوصول إلى مكان مناسب لاستقبالها وتشكل الذراعان ما يشبه السلة لاستقبال الكرة فيها.

٥ / يمكن امتصاص شدة اصطدام الكرة باليدين بأخذ خطوة قصيرة للخلف، أو بثني الجذع والركبتين قليلاً لأسفل.

٦ / بعد استقبال الكرة يتم ثني المرفقين لتقريب الكرة من الصدر واحتضانها باليدين.



## الخبرة التعليمية ارتداء زي الكاراتيه



atmanahj.com/sa  
المنهج السعودية

### 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

تُعد 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 .

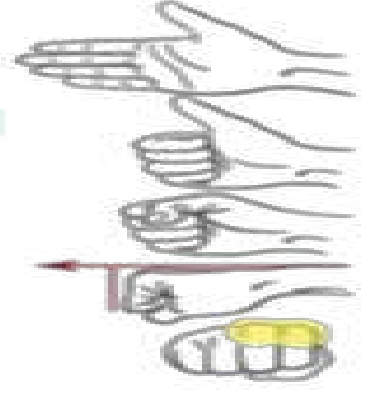
كما تؤدي قبل دخول البساط وبعد الخروج منه ، وتنفذ من وضع الانتباه ( هيسكو - داتشي ) .

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 السعودية

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)



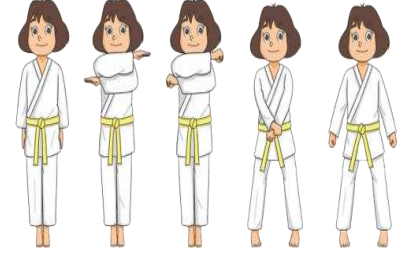
atmanahj.com/sa  
المنهج السعودي

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  
الكلمة الأمامية المستقيمة  
( جودان – تسوكي ) من الثبات



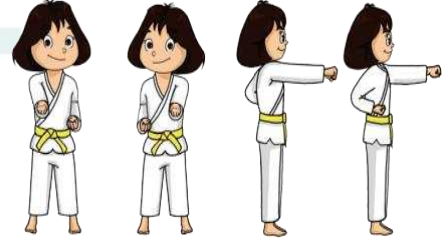
atmanahj.com/sa  
المنهج السموي

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