

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف الخبرات التعليمية 3

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

الملف الخبرات التعليمية 3

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

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

[تحضير الدروس للفصل الدراسي الثالث](#)

1

الخبرات التعليمية
التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣ هـ



almanahj.com/sa
المنهج السعودية

المرحلة الابتدائية

الصفوف الأولية

الصف الثالث



التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense



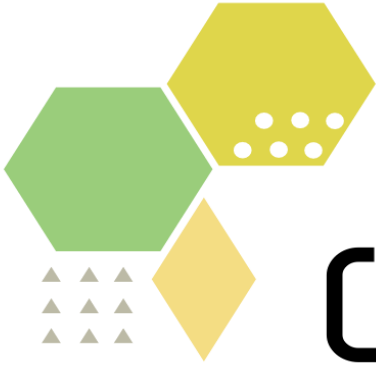
BadaniaSaudi



@BadaniaSaudi

@Badaniasaudi

@BadaniaSaudi@gmail.com



الثالث الابتدائي

المناهج السموية

- الغذاء الصحي اليومي .
- أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي .
- الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي .
- التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة سلاالم عمودية .
- التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام يد واحدة .
- التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية .
- التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام القدم .
- لعبة تمهيدية في كرة القدم .
- لعبة تمهيدية في كرة الطائرة .
- لعبة تمهيدية في كرة السلة .
- لعبة تمهيدية في كرة اليد .
- 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 الغذاء الصحي اليومي



atmanahj.com/sa
المنهج السموي

الغذاء الصحي 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

أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي



atmanahj.com/sa

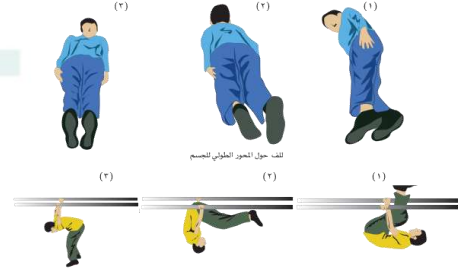
المناهج السعودية

أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي :

- السمنة المفرطة .
- تخثر الدم .
- مشاكل هضمية .
- الإصابة بالسرطان .
- مشاكل في الجهاز التنفسي .
- النحافة (نقص الوزن) .
- هشاشة العظام .
- الكساح .
- أمراض الاكتئاب .
- النسيان وفقدان التركيز .
- الإصابة بالإسهال أو الإمساك المزمن .
- أمراض القلب والسكر .
- مشاكل الجهاز التناسلي .
- أنيميا نقص الحديد .
- تسوس الأسنان .
- قلة التركيز والتحصيل الدراسي .



الخبرة التعليمية
الالتفاف والدوران حول
محوري الجسم الطولي والعرضي



atmanahj.com/sa
المنهج السموي

- يتضمن لف الجسم لف كل من العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والحوض، واليدين.
- ويشجع الطلاب على لف أجسامهم لأكثر من لفة مع التحكم الجيد في الجسم .
- الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي، الذي يمثل خط وسط الجسم.
- يمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة مثل الوقوف والجلوس على أربع.
- يمكن كذلك عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو دورة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور العرضي للجسم.



الخبرة التعليمية

التسلق بطريقة صحيحة وآمنة
بواسطة سلالم عمودية



atmanahj.com/sa
المناهج السعودية

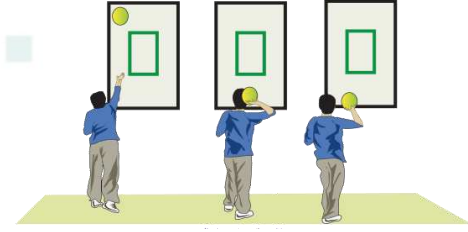
التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين. ويتطلب التسلق التحكم في أداء الأجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها صعوداً ونزولاً. ويساعد التسلق في تنمية القدرات البدنية لدى الطالب. ويمكن أن يتم التسلق باستخدام سلالم عامودية.

وفيما يلي وصف لأداء مهارة التسلق باستخدام السلالم العمودية :

- ١ / تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للسلالم العمودية ويقبض الطالب باليدين على أحد عقل الحائط التي تكون في مستوى صدره
- ٢ / تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشطان يشيران للأمام في اتجاه السلم العمودي .
- ٣ / تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على عارضة السلم السفلية الأولى.
- ٤ / تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على عارضة السلم العمودي السفلية الثانية، وفي الوقت نفسه ترفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة على عارضة السلم العمودي الممسك بها لتمسك بالتي تليها عالياً وتكرر الحركة بالقدم واليد الأخرين وتستمر المهارة على هذا النحو بالتبادل .



الخبرة التعليمية
التصويب على هدف ثابت أو متحرك
باستخدام يد واحدة



atmanahj.com/sa
المنهج السعودي

تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتوجيه كرة نحو هدف محدد باستخدام اليد أو القدم. ويتم تصويب الكرة بتحريكها مباشرة من خلال إنتاج قوة عضلية في اليد أو في القدم لتوجيهها نحو الهدف. ويتم التصويب باليد أو القدم بأساليب متنوعة.

ومن أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة باليد أو القدم:

- ١ / حجم الكرة صغيرة أو كبيرة.
- ٢ / وزنها الكرة خفيفة أو ثقيلة.
- ٣ / حجم الهدف صغير أو كبير ، وموقعه بعيد أو قريب ، وحالته ثابت أو متحرك.



الخبرة التعليمية

التسلق بطريقة صحيحة وآمنة
بواسطة عقل حائطية



atmanahj.com/sa
المنهج السعودي

فيما يلي وصف لأداء مهارة التسلق باستخدام عقل حائطية :

- ١ / تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه لعقل الحائط.
- ٢ / يقبض الطالب باليدين على أحد عقل الحائط التي تكون في مستوى صدره .
- ٣ / تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشطان يشيران للأمام في اتجاه الحائط .
- ٤ / تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على العقلة الحائطية السفلية الأولى من عقل الحائط.
- ٥ / ثم يتم تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على العقلة الحائطية السفلية الثانية.
- ٦ / وفي الوقت نفسه ترفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة عن العقلة الحائطية المسكة بها لتمسك بالتي تليها عالياً .
- ٧ / وتكرر الحركة بالقدم واليد الآخرين وتستمر المهارة على هذا النحو بالتبادل .



الخبرة التعليمية

التصويب على هدف ثابت أو متحرك
باستخدام القدم



atmanahj.com/sa

المنهج السموي

تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتوجيه كرة نحو هدف محدد باستخدام اليد أو القدم. ويتم تصويب الكرة بتحريكها مباشرة من خلال إنتاج قوة عضلية في اليد أو في القدم لتوجيهها نحو الهدف. ويتم التصويب باليد أو القدم بأساليب متنوعة.

ومن أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة باليد أو القدم:

١ / حجم الكرة صغيرة أو كبيرة.

٢ / ووزن الكرة خفيفة أو ثقيلة.

٣ / حجم الهدف صغير أو كبير ، وموقعه بعيد أو قريب ، وحالته ثابت أو متحرك.

وينبغي أن يراعي المعلم تلك العوامل عند تصميمه وتنفيذه للخبرات التعليمية وتطبيقها في ألعاب ومسابقات.



الخبرة التعليمية
ألعاب تمهيدية في
كرة القدم

لعبة كرة القدم الساخنة



atmanahj.com/sa
المنهج السعودي

التشكيل :

دائرة

عدد الطلاب :

٢٠ - ٢٥ طالباً

الأدوات :

كرة قدم صغيرة

طريقة اللعب :

- يقف الطلبة في دائرة، وتوضع كرة قدم على الأرض أمام أحد الطلبة.
- يصيح الطالب قائلاً (كرتي ساخنة) ويقوم بركل الكرة داخل الدائرة إلى أحد الطلبة في محيط الدائرة ويجب على من تصل إليه الكرة من الطلبة أن يقوم بركلها بسرعة قبل أن (تحرقه).
- يستمر الطلبة في ركل الكرة حتى تخرج من الدائرة أو تفقد بأي طريقة من الطرق، فيتناولها طالب آخر ويقوم بتسخينها مرة أخرى.

إرشادات تعليمية :

- يمكن استخدام كرة بديلة.
- يمكن عمل أكثر من دائرة حسب عدد الطلبة في الصف.
- يراقب المعلم الطلبة في كيفية ركل الكرة بوجه القدم الداخلي.



الخبرة التعليمية ألعاب تمهيدية في كرة القدم

لعبة كرة القدم الحرة



التشكيل :

صفان متقابلان

الأدوات :

كرة قدم صغيرة

طريقة الأداء :

- يرسم خطان ، المسافة بينهما (١٠ م) .
- يقف الطلبة في صف خلف أحد الخطين ما عدا طالباً واحداً يقف خلف الخط الآخر مواجهاً للطلبة حيث يقوم بدور المعلم ومعه الكرة .
- ينادي الطالب الذي بحوزته الكرة أحد أسماء الطلبة ، ثم يقوم بضرب الكرة نحوه .
- يمسك الطالب الذي يسمع اسمه الكرة ، ثم يضعها خلف أو فوق خطه ويضربها لإعادتها إلى الطالب المعلم .
- يستمر اللعب هكذا حتى ينتهي الطالب المعلم من ضرب الكرة إلى جميع الطلبة .
- ينادي الطالب المعلم (كرة حرة) ثم يضرب الكرة نحو الخط المقابل للطلبة ، ويحاول كل طالب مسك الكرة .
- من ينجح في مسك الكرة أو إيقافها ، يصبح معلماً جديداً ، ويستأنف اللعب من جديد .

إرشادات تعليمية :

- يمكن استخدام كرة بديلة .
- يمكن عمل أكثر من خطين حسب عدد الطلبة في الفصل .
- يراقب المعلم الطلبة على كيفية ركل الكرة بوجه القدم الأمامي .

atmanahj.com/sa
المنهج السموي



الخبرة التعليمية ألعاب تمهيدية في كرة القدم

لعبة أهرب من كرة القدم



atmanahj.com/sa
المنهج السعودي

عدد الطلاب :

٢٥ - ٣٠ طالباً

المكان :

ساحة واسعة

الأدوات :

كرة قدم صغيرة

التنظيم والتشكيل :

طالبان اثنان يقفان على جانبي المساحة المحددة لتنفيذ اللعبة . وكل منهما يمرر الكرة للآخر ، وباقي الطلاب في انتشار حر داخل المساحة المحددة لتطبيق اللعبة.

طريقة اللعب :

- يبدأ طالبان في تمرير الكرة بينهما لمحاولة لمس أي طالب بالكرة في الوقت الذي يجري الطلاب المطاردون محاورين في الملعب للهروب من اللمس.
- الطالب الملموس بالكرة ينضم إلى الطلاب الذين يقومون بتمرير الكرة وهكذا.
- كل من يلمس ينضم إلى الفريق الذي يمرر الكرة.
- آخر ثلاث طلاب يعتبرون هم الفائزون في اللعبة



الخبرة التعليمية ألعاب تمهيدية في كرة الطائرة

تمرير الكرة الطائرة للمربع



atmanahj.com/sa
المنهج السعودي

الملعب :

أرض مستوية ، ويرسم عليها أربع مربعات طول ضلع كل مربع من (٥ - ٧ م)

الأدوات :

أربع كرات طائرة

العدد :

من ٢٠-٤٠ طالبا .

طريقة الأداء :

- يقسم الطلبة إلى أربع مجموعات ، ويعطى لأحد الطلبة من كل مجموعة كرة .
- تبدأ اللعبة بأن يقوم الطالب الذي معه الكرة برميها عالياً ، ويحاول الطلبة تمريرها إلى أعلى باستخدام كلتا اليدين للاحتفاظ بالكرة عالياً أكبر مدة ممكنة ، مع مراعاة عدم خروج أي طالب من مربع مجموعته .
- تعطى نقطة للمجموعة التي تمرر الكرة إلى أعلى بكلتا اليدين عشر تمريرات متتالية .
- تفوز المجموعة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط في الوقت المحدد .

إرشادات تعليمية :

- يجب الاهتمام بتمرير الكرة مسافة مناسبة إلى أعلى .
- يجب مراعاة النظر المستمر إلى الكرة .



الخبرة التعليمية

ألعاب تمهيدية في كرة الطائرة

تمرير الكرة الطائرة من أسفل



الملعب :

ملعب كرة الطائرة

الأدوات :

كرة طائرة

العدد :

١٢ طالب

طريقة الأداء :

- يقسم الطلبة إلى مجموعتين ، ويحدد لكل مجموعة نصف الملعب الخاص بها .

- تنتشر كل مجموعة في نصف ملعبها ، ثلاثة طلاب في المنطقة الأمامية ، والثلاثة الآخرون في المنطقة الخلفية .

- تبدأ اللعبة بالإرسال العادي من إحدى المجموعتين .

يطبق القانون التالي لكرة الطائرة :

- ارتفاع الشبكة بحيث يكون أعلى من أطول طالب يلعب وهو رافع ذراعيه ب (١٠ سم) .

- يجب أن تكون التمريرات جميعها باليدين ومن أسفل .

- لا يقل عدد التمرينات عن ثلاث ولا يزيد .

- يحتسب خطأ عن حدوث أي مخالفة لأي شرط من الشروط السابقة ، وتفقد المجموعة الإرسال ، ويحتسب نقطة للمجموعة الأخرى .

- تفوز المجموعة التي تكسب (١٥) نقطة .

إرشادات تعليمية :

- يكون تمرير الكرة بصورة مستمرة من أسفل .

- يجب عدم استخدام التمرير باليدين من أعلى .

- ينبغي الاهتمام بعدد مرات التمرير بين الزملاء ، ويكون في الأقل مرتين لكل فريق قبل تمريرها للفريق الآخر .

atmanahj.com/sa
المنهج السموي



الخبرة التعليمية ألعاب تمهيدية في كرة الطائرة

الكرة الطائرة فوق الحبل



atmanahj.com/sa
المنهج السعودي

عدد الطلاب :

٦ - ٨ طلاب

المكان :

ملعب كرة طائرة بمقياس (٤ - ٦ م) طولاً وعرضاً .

الأدوات المطلوبة :

كرة من نوع وحجم ووزن مناسب ، حبل ، قائمين

التنظيم والتشكيل :

يقسم الملعب إلى قسمين بحبل يعلو (٢٠ سم) عن أطول طالب في الفريق بعد مد ذراعيه عالياً .

طريقة اللعب :

يقف كل فريق في نصف الملعب الخاص به ، ويحاول كل من لاعبي الفريقين تمرير الكرة كي تعبر فوق الحبل بحيث يعمل إسقاطها على أرض ملعب الفريق الآخر ، أو بحيث يصعب على الفريق الآخر مسكها وإعادة تمريرها .



الخبرة التعليمية ألعاب تمهيدية في كرة السلة

لعبة كرة السلة النداء



atmanahj.com/sa
المنهج السعودي

التشكيل :

ترسم دائرة قطرها (١٠ سم)

الأدوات :

كرة من نوع وحجم ووزن مناسب .

طريقة الأداء :

- يقف الطلبة داخل الدائرة ، وتعطى الكرة لأحدهم ويقف في وسط الدائرة.
- يقوم الطالب الذي معه الكرة بالنداء على أحد الطلبة ، ثم يرمي الكرة إلى أعلى وعلى من يسمع اسمه أن يقف (يلتقط) الكرة بينما يجري جميع الطلبة خارج الدائرة.
- ينادي الطلبة (قف) عندما ينجح في لقف الكرة.
- يقف الطلبة جميعهم كل في مكانه دون تحرك.
- يقوم الطالب الذي معه الكرة بتصويبها على أي رجلي أحد الطلاب لكي تلمسه فإذا نجح في ذلك يصبح الطالب الذي لمستته الكرة وسط الدائرة.
- يعود الطلبة إلى داخل الدائرة ، وهكذا تكرر اللعبة إلى أن يقوم معظم الطلبة برمي الكرة والتقاطها .



الخبرة التعليمية ألعاب تمهيدية في كرة السلة

مسك كرة السلة وتسليمها للزميل



atmanahj.com/sa
المنهج السعودي

التشكيل :

قاطرات

الأدوات :

كرات سلة بعدد القاطرات

طريقة الأداء :

- يقسم الطلبة إلى مجموعات ، وتقف كل مجموعة على شكل قاطرة.
- يمسك الطالب الأمامي في كل قاطرة كرة سلة باليدين ، وبحيث تكون القدمان متباعدتين (وقوف فتحاً) .
- يقوم الطالب الأمامي الذي يمسك الكرة باليدين بتسليمها لزميله الذي يقف خلفه من فوق الرأس (عند الإشارة) ثم يقوم هذا الطالب بعد استلامه الكرة بتسليمها لزميله الذي يقف خلفه من بين القدمين .
- وهكذا يتم مسك الكرة باليدين وتسليمها للزميل بالتبادل ، إلى أن تصل إلى الطالب الذي يقف في آخر القاطرة الذي يقوم بالجري للوقوف في بداية القاطرة .
- تفوز القاطرة التي تنتهي من الأداء أولاً .

إرشادات تعليمية :

- إمكانية استخدام كرات بديلة .
- ضرورة أن تكون القاطرات متساوية العدد .
- مراقبة طريقة مسك الطالب للكرة باليدين وتسليمها للزميل بطريقة صحيحة .



الخبرة التعليمية ألعاب تمهيدية في كرة السلة

كرة السلة الفريق



atmanahj.com/sa
المنهج السموي

الأدوات:

كرات سلة صغيرة

طريقة الأداء:

- يقسم الطلبة إلى مجموعتين متساويين في العدد.
- تكون الكرة مع إحدى المجموعتين.
- تحاول هذه المجموعة أن تمرر الكرة (عند إطلاق إشارة البدء) وبحيث تحاول الاحتفاظ بها ، بينما تحاول المجموعة الثانية قطع التمرير والحصول على الكرة .
- تحاول المجموعة الثانية (في حصولها على الكرة) تمريرها بين أفرادها ، في الوقت الذي تقوم فيه المجموعة الأولى بمحاولة الحصول عليها وهكذا.

إرشادات تعليمية :

- يجب أن تؤدي اللعبة بدون تنطيط أو تصويب .
- يجب أن تكون المجموعة متميزة لتجنب الالتباس ، مثل استعمال الشريط.
- يراعى عدم المشي أو الجري بالكرة ، وعدم التنطيط حتى ولو في المكان .
- ينتج عن الخطأ خسارة الكرة ، وإعطاؤها للمجموعة الأخرى لإدخالها من خارج الملعب.
- يسمح بجميع أنواع التمريرات التي تستخدم في لعبة كرة السلة .



الخبرة التعليمية ألعاب تمهيدية في كرة اليد

كرة المهر



atmanahj.com/sa
المنهج السعودي

عدد الطلاب :

١٤ - ٢٠ طالباً

المكان :

صالة رياضية ، ملعب كرة اليد

الأدوات المطلوبة :

كرة يد ، مهران ، كرتان طبيتان تزن (ربع كيلو جرام)

التنظيم والتشكيل :

مهران موضوعان داخل المساحة المحددة في نهاية خط النهاية من كل ملعب على مسافة (١ م) ومحاط كل منهما بدائرة قطرها من (٣ - ٥ م) وتوضع على كل مهر كرة طبية .

طريقة اللعب :

يحاول كل فريق ضرب الكرة الطبية الخاصة بالفريق المقابل ، ويمكن للفريق من تمرير الكرة بين أعضائه باستخدام التمريرة الصدرية أو المرتدة .



الخبرة التعليمية ألعاب تمهيدية في كرة اليد

التمريرات الخمسة



atmanahj.com/sa
المنهج السعودي

الأدوات:

كرة يد صغيرة

طريقة الأداء:

- يقسم الطلبة إلى فريقين متساويين في العدد.
- يبدأ الطلاب بتمرير الكرة عند إشارة المعلم.
- يحصل الفريق على نقطة إذا نجح في تمرير الكرة خمس تمريرات متتالية.
- تبدأ اللعبة بكرة قفز في منتصف الملعب المحدد.
- يجب على الفريق أن يقوم بالعد بصوت عالٍ عند اكتمال التمريرات.

إرشادات تعليمية :

- تطبيق قواعد كرة اليد التي تناسب هذه اللعبة ، مثل المشي بالكرة والأخطاء الشخصية.
- يراعى عدم تمرير الكرة ثانية إلى الطالب الذي مررها.
- يلاحظ أن لا يسمح بالتنطيط للكرة.
- يشجع الطلاب على أداء تمريرات سريعة ودقيقة.



الخبرة التعليمية ألعاب تمهيدية في كرة اليد

لعبة كرة المربعات الثلاث



atmanahj.com/sa
المنهج السعودي

عدد الطلاب:

من ١٨-٢٧ طالباً مقسمون إلى ثلاث فرق يتكون كل منهم من ٦ إلى ٩ طلاب.

الملعب:

مستطيل مساحته ١٥ في ٥ متراً تقريباً مرسوم داخله ثلاثة مربعات.

الأدوات:

كرة يد صغيرة.

طريقة اللعب:

يقف كل فريق في أحد المربعات تعطي الكرة لأحد طلاب الفريقين المتواجدين في طرفي الملعب. عند سماع الصفارة يحاول الطالب المستحوذ على الكرة رمي الكرة نحو أرجل أفراد الفريق في المربع الأوسط، وعند لمس أحدهم بالكرة تحتسب للفريق المستحوذ على الكرة نقطة. ويشترط في رمي الكرة أن تكون باليدين معاً وموجهة في اتجاه الرجلين أسفل الوسط ويمكن أن تمرر الكرة بين أفراد الفريق الواحد أو بين لاعبي الفريقين المتواجدين خارج المربع الأوسط، ولا يسمح لأفراد أي فريق بالخروج خارج حدود مربعه ولكن يجوز لهم الانتقال من مكان لآخر داخل المربع. وبعد مدة زمنية قدرها ثلاث دقائق تحتسب عدد المرات التي لمس فيها لاعبو الفريق الأوسط ثم يحل محله أحد الفريقين الآخرين، ويكرر اللعب ثم بعد ثلاث دقائق أخرى يتم التبديل مرة أخرى حتى يأخذ كل فريق من الفرق الثلاثة دوره في اللعب داخل المربع الأوسط ويكون الفريق الفائز هو الذي احتسب عليه أقل عدد من اللمسات.



الخبرة التعليمية ارتداء زي الكاراتيه



atmanahj.com/sa
المنهج السموي

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 .

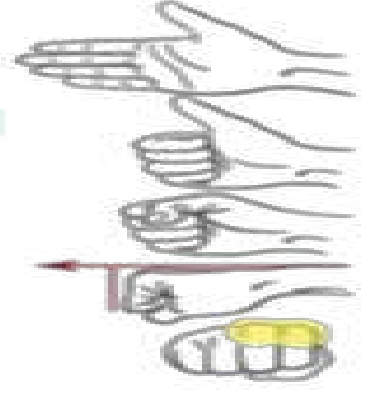
كما تؤدي قبل دخول البساط وبعد الخروج منه ، وتنفذ من وضع الانتباه (هيسكو - داتشي) .

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.

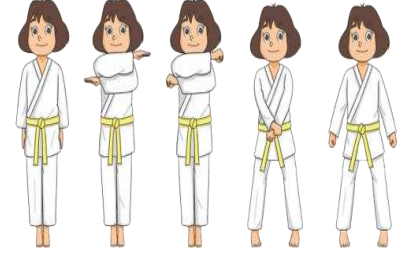
٤ / مد الركبتين .

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
الكلمة الأمامية المستقيمة
(جودان – تسوكي) من الثبات



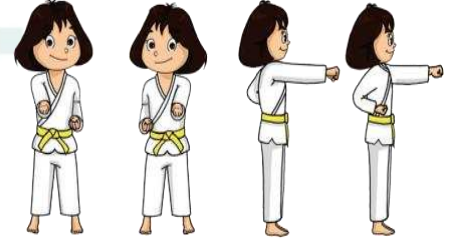
atmanahj.com/sa
المنهج السعودي

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