

التربية البدنية و الدفاع عن النفس

مذكرة الطالب/ة

الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

التايكوندو

الفصل الثالث:

الوحدات التعليمية لرياضة التايكوندو



وزارة التعليم

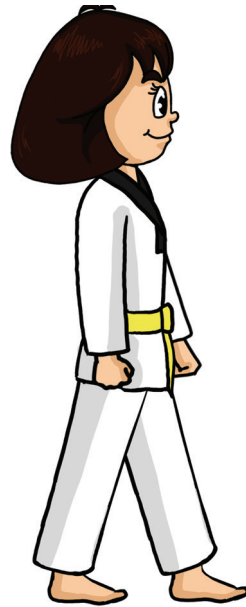
Ministry of Education

١٤٤٦ - ١٤٤٦



الوحدة الأولى:

الوقوفات في التايكوندو (وقفة المشي "أب - سوجي")



مكونات الوحدة التعليمية الأولى:

أهداف الوحدة:

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن:

المجال	الهدف
المهاري	<p>يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).</p> <p>يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى).</p> <p>يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى).</p>
المعرفي	<p>يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).</p> <p>يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى).</p> <p>يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى).</p> <p>يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى).</p> <p>يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى).</p>
الانفعالي	يُبرز قدراته الفردية أثناء أداء الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.
الصحي	يُحافظ على النظافة الشخصية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.



مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

١. أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
٢. أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى).
٣. أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى).
٤. أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى).
٥. أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
٦. أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى).



وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

١. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة، وتعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدؤون في رياضة التايكوندو، وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي، وتؤدي من خلالها المهارات الهجومية والدفاعية، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:



- الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة قدم واحد.
- يكون كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليسرى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليمنى).
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليسرى) الأمامية للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل (اليمنى) الخلفية للخارج بزاوية (٣٠°).
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى



٢. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)

تنفذ الوقفة من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة قدم واحد.

- كعب الرجل الداخلي للأمامية (اليمنى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليسرى).

- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليمنى) الأمامية للأمام.

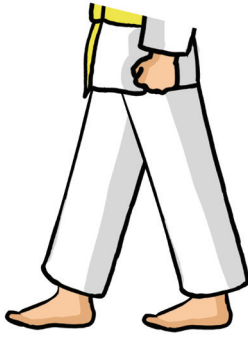
- استدارة مشط قدم الرجل (اليسرى) الخلفية للخارج بحيث يشكل زاوية (٣٠°).

- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.

- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.

- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.

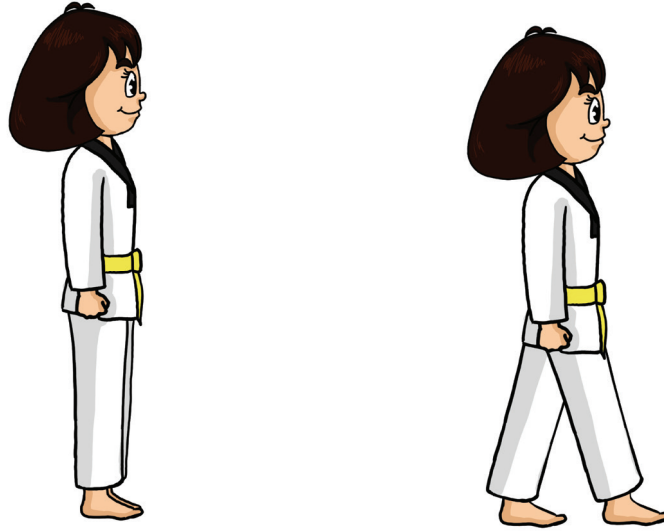
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



٣. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)

تنفذ الوقفة من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:

- الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة قدم واحد.
- كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليمنى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليسرى).
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليمنى) الأمامية للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل (اليسرى)، الخلفية للخارج بحيث يشكل زاوية (٣٠°).
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



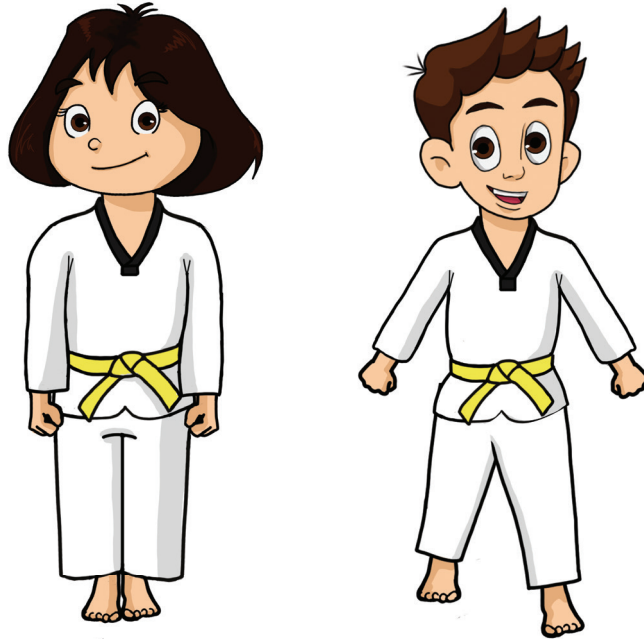
وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)



٤. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)

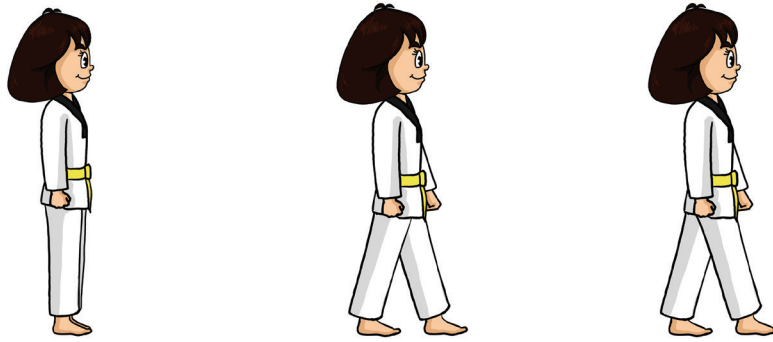
تنفذ الوقفة من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة قدم واحد.
- كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليسرى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليمنى).
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليسرى) الأمامية للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل (اليمنى) الخلفية للخارج بحيث يشكل زاوية (٣٠°).
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



٥. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

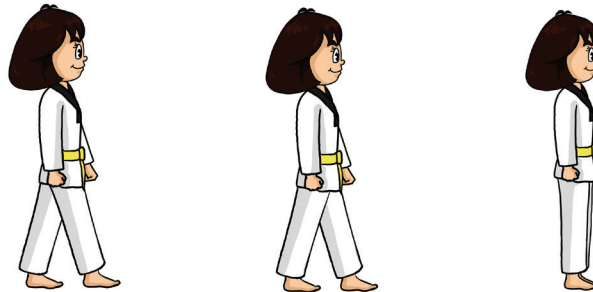
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للأمام (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للأمام يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

٦. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

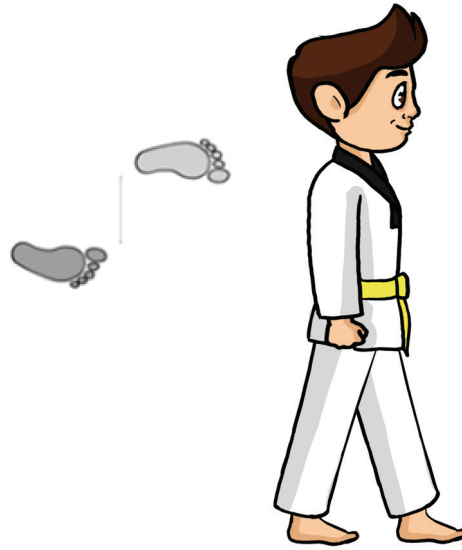
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للخلف يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)



نظراً لصغر عُمر الطلاب وافتقارهم لعنصر الاتزان فقد اعتمدنا البدء بتعليم وقفة المشي (أب - سوجي) من الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي) بدلاً من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، وسوف تكون المسافة العرضية بين القدمين أثناء وقفة المشي (أب - سوجي) بقدر عرض الكتفين، والمسافة الطولية بينهما بقدر نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم واحد، كما في الشكل التالي:



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى:

الخبرة الأولى: وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

المتطلبات السابقة للخبرة:

• وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)

الأهداف:

يُتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن:

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
المعرفي	يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
الانفعالي	يبرز قدراته الفردية أثناء أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)
الصحي	يُحافظ على النظافة الشخصية



أهم النقاط التعليمية:

- الخطو بالرجل اليسرى مسافة قدم أو باتساع نصف عرض الكتفين.
- المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين.
- يوزع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوي مع الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٣٠°.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

أهم الأخطاء الشائعة:

- اتساع أو ضيق المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين بعد الخطو.
- ميل الجذع للأمام وللخلف أثناء التحرك للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٣٠°).
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.

**لمزيد من المعرفة عن أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) في التايكوندو، يرجى زيارة الرابط التالي:

https://www.youtube.com/watch?v=aS6iynY_3hc

**ولمزيد من المعلومات عن وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) في التايكوندو يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

- Y.H. Park (2005). Taekwondo for kids. Tuttle Publishing, Singapore.
- Hornsey, Kevin. Taekwondo: a step-by-step guide to the Korean art of selfdefense. Boston, MA: Tuttle Publishing, 2002. Print.
- Lee, T. E. (1989). Mastering Taekwondo. Ottawa, Ontario, Canada: Tae Eun Lee.



الخبرة الثانية: وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).

الأهداف:

يُتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية، أن:

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
المعرفي	يصف وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى). يَعِي أجزاء جسمه أثناء أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
الانفعالي	يُبرز قدراته في وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).
الصحي	يُحافظ على النظافة الشخصية نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.



أهم النقاط التعليمية:

- الخطو بالرجل اليسرى/اليمنى مسافة قدم أو باتساع نصف عرض الكتفين.
- المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين.
- توزيع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوي مع الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية ٣٠°.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

أهم الأخطاء الشائعة:

- اتساع أو ضيق المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين بعد الخطو. - ميل الجذع للأمام وللخلف أثناء التحرك للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٣٠°). - رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.

**مشاهدة مقطع فيديو عن أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) في التايكوندو ، يرجى زيارة الروابط التالية:

https://www.youtube.com/watch?v=aS6iynY_3hc

<https://www.youtube.com/watch?v=KQFZZVxYxww>

**للاطلاع على المزيد من المعلومات عن وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) في التايكوندو

يمكن الرجوع إلى المصادر التالية:

<https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/202025060620/03//New-Taekwondo-2-revised-74-.pdf>

RUME, Taekwondo Kids From White Belt to Yellow Green Belt file:///D:/downloads%202/Taekwondo%20Kids%2020%From%20White%20Belt%20to%20YellowGreen%20Belt%20(%20PDFDrive%20).pdf

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصف الرابع من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على

الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=aprendertaekwondo.learnataekwondo.artesmarciales>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=learntaekwondo.tutorialtaekwondo234>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع من متجر (App Store)، يرجى الدخول على

الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/mastering-taekwondo-training/id1454194198?l=ar>

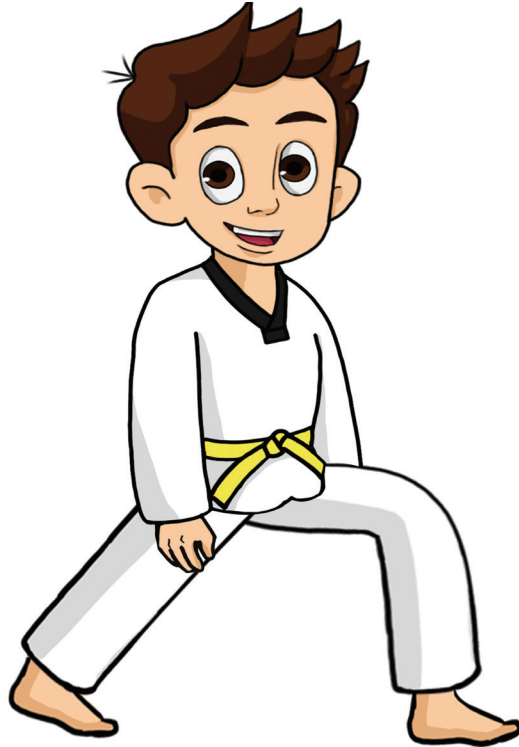
<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsaes-pumses/id1444557212?l=ar>



الوحدة الثانية:

الوقوفات في التايكوندو (وقفة الطعن الأمامية "أب - كوبي")



مكونات الوحدة التعليمية الثانية: أهداف الوحدة: يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن: 

المجال	الهدف
المهاري	<p>يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).</p> <p>يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى).</p> <p>يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى).</p>
المعرفي	<p>يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).</p> <p>يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى).</p> <p>يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى).</p> <p>يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى).</p> <p>يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كويي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى).</p> <p>يَعِي أجزاء الجسم أثناء أداء الخبرات التعليمية في هذه الوحدة.</p>
الانفعالي	<p>بعزز الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة «جودان - أوي - تسوكي».</p> <p>يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.</p>
الصحي	<p>يمارس أمطاط حياة صحية نشطة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة التعليمية.</p>



مواصفات الأداء المطلوبة:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

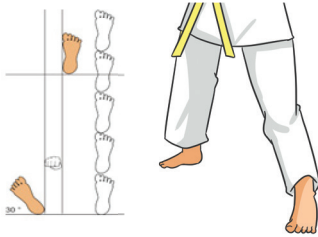
١. أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)
٢. أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)
٣. أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)
٤. أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)
٥. أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)
٦. أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

وفيما يلي مواصفات الأداء المطلوبة للخبرات التعليمية:

١- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة، وهي إحدى الوقفات الأساسية في رياضة التايكوندو، وتستخدم كثيراً في الأداء الحركي للبومسي، كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات، حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
- ثني ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها.
- وفي نفس الوقت المحافظة على استقامة الرجل اليمنى (الخلفية) مع استدارة مشطها بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- اتجاه الصدر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



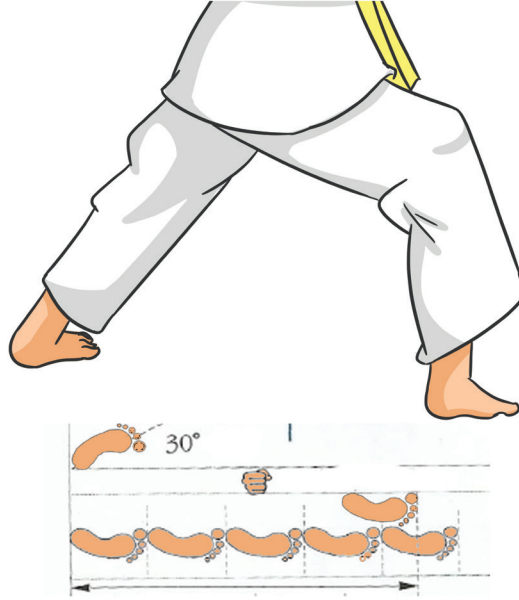
وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى



٢- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)

تؤدي الوقفة من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
- ثني ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها.
- وفي نفس الوقت المحافظة على استقامة الرجل اليسرى (الخلفية) مع استدارة مشطها بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- اتجاه الصدر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام بالرجل اليمنى



٣- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)

- تؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)، حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:
- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
 - المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
 - المحافظة على استقامة ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للخلف مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
 - وفي نفس الوقت ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية) بحيث تكون فوق مشط القدم، ويكون ثلثا وزن الجسم عليها.
 - المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.

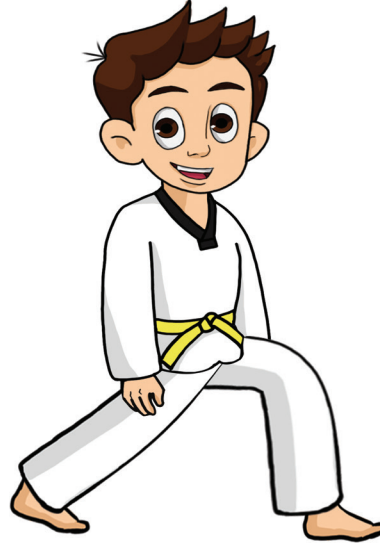


وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)



٤- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)

- تؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:
- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
 - المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
 - المحافظة على استقامة ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للخلف مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
 - وفي نفس الوقت ثني ركبة الرجل اليسرى (الأمامية) بحيث تكون فوق مشط القدم، ويكون ثلثا وزن الجسم عليها
 - المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام

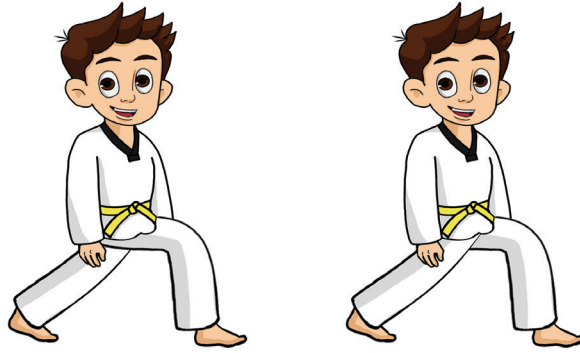


وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)



٥- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

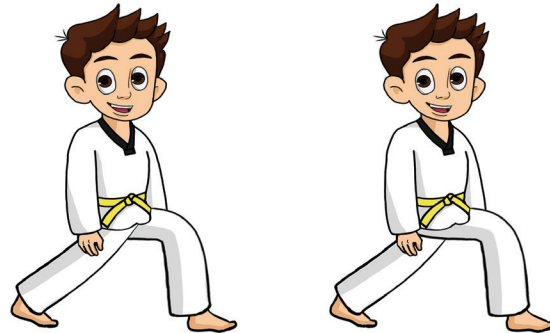
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للأمام (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للأمام يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

٦- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية المتبعة في أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للخلف يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)



أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية:

الخبرة الأولى: وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

المتطلبات السابقة للخبرة:

- وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)

الأهداف:

يُتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن:

المجال	الهدف
المهاري	يؤدي وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
المعرفي	يصف وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى). يَعَيِّ أجزاء جسمه أثناء أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى).
الانفعالي	يعزز الثقة بالنفس عند تنفيذ اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوي - تسوكي). يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.
الصحي	يمارس أمهات حياة صحية نشطة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.



أهم النقاط التعليمية:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبته عند وصولها للأمام
- المحافظة على استقامة الرجل اليمنى (الخلفية) مع استدارة مشط قدمها للخارج بزاوية ٣٠ °
- توزيع وزن الجسم على الرجلين بحيث يقع ثلثا وزن الجسم على الرجل الأمامية، وثلث وزن الجسم على الرجل الخلفية
- الحفاظ على المسافة الطولية والعرضية بين القدمين مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.
- اتجاه صدر الطالب للأمام
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام.

أهم الأخطاء الشائعة:

- ثني ركبة الرجل الخلفية بعد التحرك للأمام
- ميل الجذع للأمام وللخلف أثناء التحرك للأمام
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية بزاوية أكبر أو أقل من (٥٤°).
- رفع عقب الرجل الخلفية عن الأرض.
- عدم الحفاظ على المسافة الطولية أو العرضية بين القدمين.

**لمشاهدة مقطع فيديو عن أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) في التايكوندو ، يرجى زيارة الرابط التالي :

<https://www.youtube.com/watch?v=0rdx3GIaghg>

**للاطلاع على المزيد من المعلومات وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) في التايكوندو يمكن

الرجوع إلى المصادر التالية:

<https://media.musclegrid.io/kickitbc.com/uploads/202025060620/03//New-Taekwondo-2-revised-74-.pdf>

RUMF, Taekwondo Kids From White Belt to Yellow Green Belt file:///D:/downloads%202/Taekwondo%20Kids%2020%From%20White%20Belt%20to%20YellowGreen%20Belt%20(%20PDFDrive%20).pdf

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم التايكوندو لطلاب الصف الرابع من متجر (Google Play)، يرجى الدخول على

الروابط التالية:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=aprendertaekwondo.learnataekwondo.artesmarciales>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=learntaekwondo.tutorialtaekwondo>

** لتثبيت التطبيقات الإلكترونية الداعمة لتعليم الكاراتيه لطلاب الصف الرابع من متجر (App Store)، يرجى الدخول على

الروابط التالية:

<https://apps.apple.com/sa/app/mastering-taekwondo-training/id1454194198?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-bible-poomsae-and-terminology/id1006059104?l=ar>

<https://apps.apple.com/sa/app/taekwondo-poomsaes-pumses/id1444557212?l=ar>

