



ملخص الدرس

مدخل في رياضة الجودو

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

المادة	التربية البدنية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرّب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ ما الجودو؟

- رياضة دفاع عن النفس من اليابان.
- معناها «الطريق اللين».
- أسسها جيجورو كانو سنة ١٨٨٢، وهي رياضة أولمبية.

■ كلمات الجودو

- جودوكا: لاعب الجودو.
- جودوغي: لباس الجودو الأبيض.
- الحزام: لونه يدل على المستوى، والأبيض للمبتدئ.
- تاتامي: بساط التدريب.

■ تحية الجودو

- أقف مستقيماً، ثم أنحني قليلاً ويدي على فخذتي، ثم أعود مستقيماً.
- أحیی قبل التدريب وبعده.

■ قيم الجودو

- الاحترام، وضبط النفس، وعدم الإيذاء، واللعب النظيف.
- لا ضرب ولا ركل.

■ تذكّر

- أتمرّن بهدوء وبإذن المعلم فقط.