



السنة الرابعة

4

البرنامج النظري للسنة الرابعة

مراجعة و تثبيت الدروس النظرية للسنوات الفارطة (السنة الأولى و الثانية و الثالثة) ثم التطرق للجانب العلمي الرياضي بطريقة مجملة (القدرات البدنية : المداومة - القاومة - السرعة ...)
(endurance – résistance – vitesse ...)

البرنامج التطبيقي لتلاميذ السنة الرابعة

التوجهات المنهجية	مقاييس النجاح	ظروف الإنجاز	القدرات
- حث المتعلم على تحديد عناصر مشروعه الشخصي تحت إشراف المدرس.	- التحضير و التمرکز - اخلال التوازن او استغلال عدم التوازن. - الاسقاط - احترام النسق المفروض بين التنقل و حركات الاسقاط - احترام معايير السلامة بعد الاسقاط	- إعداد مشروع شخصي لاجتياز امتحان البكالوريا التطبيقي . - اتقان الخمس مجموعات من الناکي نو کطا.	- تطوير القدرات المكتسبة والإعداد لاجتياز امتحان البكالوريا رياضة

هيكلية المشروع الشخصي لتلاميذ السنة الرابعة شعبة رياضة اختصاص جودو في نهاية السنة الدراسية (مواضيع تسلسل الحركات الفنية)

I حركات الإسقاط (Nage Waza)

- 1- انجاز 4 حركات فنية في شكل (ناكي كومي) لإسقاط المنافس في الأرباع اتجاهات التالية :
خلفي يميني / خلفي يساري / أمامي يميني / أمامي يساري.
- 2 - أنجز حركة إسقاط من كل المجموعات الحركية التالية : (تي وازا - كوشي وازا - أشي وازا - سوتومي وازا) وذلك في وضعية تنقل دائم.
- 3 – أنجز 3 حركات إسقاط مع ربط كل منها بإحدى الفنيات الأرضية التالية: التثبيت الأرضي (أوسيكومي وازا) - حركات الخنق (شيمي وازا) - تثبيت المرفق (كنسوتسو وازا).
- 4 - أنجز ربط بين حركتين من حركات الإسقاط في إتجاهين مختلفين و ربطها بإحدى الفنيات الأرضية.
- 5- أنجز هجوم عكسي اثر هجوم مباشر مع الربط بين الإسقاط وإحدى حركات تثبيت المرفق (كنسوتسو وازا).

II الحركات الأرضية : (Katame waza)

- 6 - القيام بمحاولتين 2 للوصول إلى التثبيت أو الخنق أو تثبيت المرفق إنطلاقا من وضعية أوكي الدفاعية دفاعا كليا (وضع الارتكاز الرباعي -) في زمن لا يتجاوز الدقيقة.
- 7 - ناكي نو كاتا : (المجموعة الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة)
القيام بإحدى مجموعات الناكي نو الكاتا (عن طريق القرعة)