**المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة: حركة وصحة**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المفاهيم**  **والمصطلحات** | **الحقائق والتعميمات**  **والأفكار** | **المهارات** | **القيم والاتجاهات** |
| **الوقوف المعتدل والصحيح**  **الحقيبة المدرسية**  **العادات الصحية**  **الطعام الصحي**  **القوام المعتدل** | * **عند ممارسة التمارين الرياضية يتم ارتداء الملابس الرياضية النظيفة.** * **الرياضة صحة و نظام.** * **التمارين الرياضية تنمي عضلات أجزاء الجسم** * **اللعب والتحرك للمحافظة على اعتدال القوام والمحافظة على سلامة الجسم** * **حمل الحقيبة المدرسية بصورة صحيحة** * **اتباع العادات الصحية اليومية** * **المحافظة على القوام المعتدل في أثناء الاداء الحركي وفي الحياة اليومية** | **الجلوس الصحيح**  **تمرينات المرونة**  **الجري**  **تنفيذ تشكيلات رياضية**  **تمارين الإحماء**  **تمارين الاطالة** | **الحفاظ على نظافة المدرسة**  **تناول طعام صحي والتمهل في مضغه**  **ارتداء الملابس المريحة والمناسبة**  **الانتباه لكلام المعلمة** |

المبحث: التربية الرياضية عنوان الوحدة: ألعاب التتابع

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المفاهيم**  **والمصطلحات** | **الحقائق والتعميمات**  **والأفكار** | **المهارات** | **القيم والاتجاهات** |
| **مسار**  **مضمار**  **سباق**  **تتابع**  **قريب**  **بعيد**  **تركيز**  **تدريب** | * **ضبط الخطوات أثناء اللعب** * **تتابع المشي في خط مستقيم** * **تسلم وتسليم الأداة المستخدمة في اللعبة أثناء الجري** * **تأدية أكثر من حركة في اللعبة الواحدة** * **الترميز على الأداء الصحيح أثناء اللعب** | **المشي الصحيح**  **المشي بشكل مستقيم**  **المشي بالكرة**  **الوثب بالقدمين معا**  **التمرير السريع** | **الحفاظ على السلامة العامة**  **العزيمة و الاجتهاد اثناء ممارسة الرياضة**  **الحفاظ على مكان اللعب من خلال ترتيبه**  **اللعب بروح الفريق**  **الموازنة بين ممارسة الرياضة والدراسة**  **الرياضة صحة ونشاط**  **الألعاب الإلكترونية مضرة بالصحة** |

**المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : قصص حركية**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المفاهيم**  **والمصطلحات** | **الحقائق والتعميمات**  **والأفكار** | **المهارات** | **القيم والاتجاهات** |
| **كرسي متحرك**  **فضاء**  **قوة**  **عضلة**  **سريع**  **بطيء** | * **تأدية مهارات حركية أساسية عن طريق تمثيل قصة حركية** * **تحسين القدرة على التحرك في الفراغ** * **تأدية تمرينات حركية تتطلب قوة وجهد** * **تأدية تمرينات تتطلب سرعات متنوعة** | **التقليد**  **التمثيل**  **تنفيذ التمرينات التمثيلية** | **الحضور إلى المدرسة بالوقت المحدد**  **استخدام المناديل الورقية عند السعال او العطاس**  **الالتزام بالقوانين المدرسية**  **غسل اليدين بعد استخدام دورة المياه** |