**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** |