



المركز الوطني
لتطوير المناهج
National Center
for Curriculum
Development

التَّزْيِيَةُ الرِّيَاضِيَّةُ

الصَّفُّ الأوَّلُ الأَسَاسِيُّ

الفَصْلُ الدَّرَاسِيُّ الثَّانِي



فريق التَّأليف

أ. د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

منال محمد الأسود (مؤلفًا)

د. لبنى محمد سعادة (مؤلفًا)

أ. د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقًا)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

يسرّ المركز الوطني لتطوير المناهج استقبال آرائكم وملحوظاتكم على هذا الكتاب عن طريق العناوين الآتية:

☎ 06-5376262 / 237 📠 06-5376266 ✉ P.O.Box: 2088 Amman 11941

📌 @nccdjr 📧 feedback@nccd.gov.jo 🌐 www.nccd.gov.jo

قررت وزارة التربية والتعليم تدريس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (9/ 2024) تاريخ 30/ 10/ 2024 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (159/ 2024) تاريخ 17/ 11/ 2024 م بدءاً من العام الدراسي 2024/ 2025 م.

ISBN: 978-9923-41-677-8

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2024 / 7 / 4160)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	التربية الرياضية: الصف الأول، الفصل الدراسي الثاني
إعداد / هيئة	الأردن، المركز الوطني لتطوير المناهج
بيانات النشر	عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2024
رقم التصنيف	372.86
الوصفات	/ الرياضة // المناهج // التعليم الأساسي /
الطبعة	الطبعة الأولى

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية.

المراجعة العلمية والتربوية:

أ.د. معن أحمد الشعلان

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحليم صويص

الرسومات الفنية:

جمانة عبد الرزاق الشافعي

التصميم والإخراج:

راكان محمد السعدي

المقدّمة

بسم الله الرحمن الرحيم

بارك جلالة الملك عبد الله الثاني إطلاق الإستراتيجية الوطنية للشباب، انطلاقاً من إيمانه العميق بالرسالة النبيلة للرياضة وأهميتها للأجيال اللاحقة، التي هدفت إلى الاهتمام بالشباب وطاقاتهم، وتوجيهها بطريقة علمية وسليمة. وقد كانت كتب التكليف السامي التي يوجّهها جلالة الملك المعظم إلى الحكومات المتعاقبة بالاهتمام بصورة فعّالة بالحركة الرياضية الشبابية وطاقاتهم، وتوفير كل وسائل الدعم لهم، دليلاً واضحاً على اهتمام جلالتهم بالشباب؛ لأنهم أمل الأمة وحاضرها ومستقبلها.

ولتحقيق هذه الرؤى، يأتي توجّه المركز الوطني لتطوير المناهج في المملكة الأردنية الهاشمية في إعداد هذا الكتاب لمناهج التربية الرياضية، الهادفة إلى الارتقاء بمستوى الطلبة ليوكبوا التطوّرات والتغيّرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدّي بالمتعلمين إلى اكتساب اتجاهات إيجابية، وإعدادهم إعداداً متكاملًا ومتوازنًا وشاملاً، وإكسابهم الكثير من المعارف والمهارات النظرية والعملية سواء في مجال اللياقة البدنية، أو الأنشطة الرياضية أو المهارات الحركية، وتزويدهم بالمهارات الصحيّة والاجتماعية والتربوية والحياتية عن طريق ممارسة ألوان مختلفة من النشاط الحركي الرياضي، بغضّ النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

تُعدّ مناهج التربية الرياضية المؤرّط الحقيقي للتعليم والتنمية الوطنية، التي تهدف إلى الاهتمام بالمتعلمين وتنمية اتجاهاتهم وميولهم الرياضية، وتعزيز قدراتهم البدنية، وإكسابهم المهارات الرياضية والحياتية والصحيّة؛ لتساعد على تطوير القدرات المختلفة واكتشاف المواهب في سنّ مبكّرة من أجل رعايتها واستثمارها بالصورة المثلى؛ وذلك من أجل إيجاد المتعلّم المبدع القادر على التعامل بنجاح مع متطلّبات وتدايعات عصر العولمة والثورة المعرفية المتسارعة؛ إذ تعتمد مناهج التربية الرياضية بإطارها العامّ على المرجعيات والرؤى والقوانين الوطنية الأساسية لتطوير التربوي في المملكة، لتمكّن المتعلّم من اكتساب التنمية المتوازنة في النواحي البيولوجية والعضلية والحيوية والعصبية (عناصر اللياقة البدنية)، ومهارات الألعاب الرياضية المختلفة عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية والترويحية والرياضية، وكذلك التنمية المتوازنة للاهتمامات والاتجاهات والميول والمثّل الوطنية العليا والعادات التي تستهدف الفرد وحياته وصحّته، وتسهم في تنمية الفرد ليصبح مواطنًا صالحًا. ومن ثمّ، تسهم في إعداد الطلبة للحياة الصحيّة السليمة، والمنافسة الرياضية الشريفة في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية، على مختلف المستويات الداخلية والخارجية.

المركز الوطني لتطوير المناهج

مُحتويات الكتاب

الوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

6 حَرَكَةُ وَصِحَّةٌ

7 الدَّرْسُ 1: الْوُقُوفُ الصَّحِيحُ

9 الدَّرْسُ 2: حَمْلُ الْحَقِيْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ

11 الدَّرْسُ 3: الْعَادَاتُ الصَّحِيَّةُ

13 الدَّرْسُ 4: الْقَوَامُ الْمُعْتَدِلُ

الوَحْدَةُ الْخَامِسَةُ

17 أَلْعَابُ التَّنَاقُعِ

18 الدَّرْسُ 1: الْمَشْيُ التَّنَاقُعِيُّ

20 الدَّرْسُ 2: الْجَرْيُ التَّنَاقُعِيُّ

22 الدَّرْسُ 3: الْحَجْلُ التَّنَاقُعِيُّ

24 الدَّرْسُ 4: الْوَثْبُ التَّنَاقُعِيُّ

26 الدَّرْسُ 5: حَمْلُ الشُّعْلَةِ الْأُولُمِيبِيَّةِ

مُحتويات الكتاب

الوَحْدَةُ السَّادِسَةُ

30 قِصَّةُ حَرَكِيَّةٍ

31 الدَّرْسُ 1: البَطْلُ الصَّغِيرُ

33 الدَّرْسُ 2: رائِدُ الفِضَاءِ الصَّغِيرُ

35 الدَّرْسُ 3: رِحْلَةٌ إِلَى المَزْرَعَةِ

37 الدَّرْسُ 4: سِبَاقٌ فِي الغَايَةِ

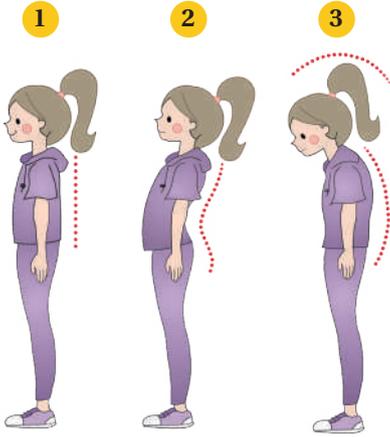
39 الدَّرْسُ 5: عَالَمُ المِهَنِ



حَرَكَةٌ وَصِحَّةٌ



الْوُقُوفُ الصَّحِيحُ



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ

الْوُقُوفُ الْمَعْتَدِلُ وَالصَّحِيحُ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضَلِّحَاتُ
الْأَسَاسِيَّةُ

• الوُقُوفُ الصَّحِيحُ

Correct standing



• أَيُّ الصُّوَرِ تُعَبِّرُ عَنِ الوُقُوفِ الصَّحِيحِ؟

• أَقْفُ أَمَامَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي وَوُقُوفًا صَحِيحًا.

أَحَافِظُ عَلَيَّ
وَزَنِي.

الإِجْمَاعُ



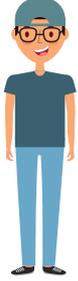
أُشَارِكُ فِي لُعْبَةِ (الدِّيَكِ وَالتَّعْلَبِ):

- يَقِفُ مَنْ يُمَثِّلُ التَّعْلَبَ خَارِجَ الدَّائِرَةِ، وَيَقِفُ مَنْ يُمَثِّلُ الدِّيَكَ دَاخِلَهَا.
- يُحَاوِلُ مَنْ يُمَثِّلُ التَّعْلَبَ الإِمْسَاكَ بِمَنْ يُمَثِّلُ الدِّيَكَ، وَبَقِيَّةِ الْمَجْمُوعَةِ تَحْمِي مَنْ يُمَثِّلُ الدِّيَكَ.



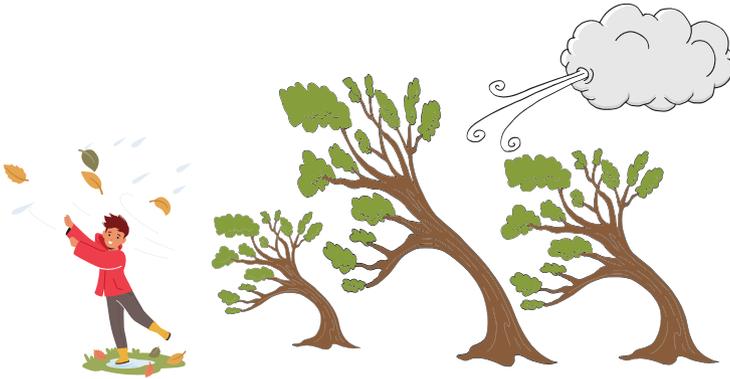


الأنشطة



• أَجْرِي فِي الْمَلْعَبِ، عِنْدَ سَمَاعِ كَلِمَةِ (تَحْرَكْ).

• أَقِفْ بِاعْتِدَالٍ، عِنْدَ سَمَاعِ كَلِمَةِ (قِف).



أشَارِكُ فِي لُعْبَةِ (هَبَّتِ الرِّيحُ):

◇ أْتَمَائِلُ مِثْلَ الشَّجَرَةِ الَّتِي تُحَرِّكُهَا

الرِّيحُ، عِنْدَ سَمَاعِ جُمْلَةِ (هَبَّتِ الرِّيحُ).

◇ أَقِفْ بِاعْتِدَالٍ، عِنْدَ سَمَاعِ جُمْلَةِ (هَدَّاتِ

الرِّيحُ).

مَدْرَسَتِي هِيَ بَيْتِي الثَّانِي،
أُحَافِظُ عَلَى نِظَافَتِهَا.

التَّهْدِئَةُ



• أُوَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.



حَمْلُ الْحَقِيْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ



الفكرة الرئيسيّة

حَمْلُ الْحَقِيْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ بِصُورَةٍ صَحِيْحَةٍ.



المفاهيم والمُصطلحات الأساسيّة



• الْحَقِيْبَةُ الْمَدْرَسِيَّةُ Back pack

• ماذا أُشاهدُ في الصّورة؟

• كَيْفَ أَحْمِلُ حَقِيْبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ بِصُورَةٍ صَحِيْحَةٍ؟

أَذْهَبُ إِلَى الطَّبِيبِ إِذَا شَعَرْتُ بِضَعْفٍ
فِي النَّظَرِ أَوْ السَّمْعِ.

الإجماع



• أُؤدِّي تمارينَ إطالَةٍ كما في
الصّورة.





الأنشطة



- أمشي باعتدال نحو حقيبتي المدرسية، عند سماع الصافرة.
- أرفع حقيبتي بكلتا يدي، وأحملها بصورة صحيحة.
- أمشي بالاتجاه الذي يحدده معلّمي / معلّمتي.



- ◊ أمشي باتجاه حقيبتي عند سماع الصافرة وأنا أحمل كتابًا على رأسي، ثم أحمل الحقيبة بصورة صحيحة.
- ◊ أعود إلى مكاني وأنا أحمل حقيبتي على ظهري، والكتاب على رأسي.

أشارك في الأنشطة المدرسية.

التهدئة



أشارك في لعبة (طاق طاق طاقية):

- أحمل منديلًا وأتحرك حول الدائرة وأنشد:

طاق طاق طاقية شباكين بعليّة
رن رن يا جرس
حوّل واركب عالفرس

- أضع المنديل خلف زميلي / زميلتي، وأركض وأجلس في مكانه الفارغ.



الفكرة الرئيسيّة
اتباع العادات الصحيّة اليوميّة.



- ما الفرق بين الصّورتين؟
- كيف أحافظ على صحتي؟

**المفاهيم والمصطلحات
الأساسيّة**



• الطّعام الصّحيّ Healthy food

أتناول طعاماً صحياً وأتمهل
في مضغِهِ.



الإجماع

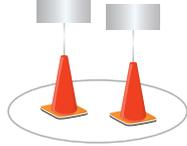


- أجري في الملعب.
- أقفز في مكاني، عند سماع كلمة (رذاذ).
- أجري سريعاً مع الضرب على الفخذين، عند سماع كلمة (مطر).

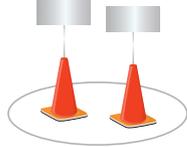




الأنشطة

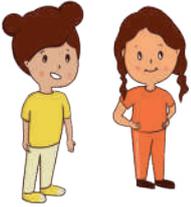


• أَقْفُ بِمُوجَهَةِ قِمَعَيْنِ يَحْمِلَانِ صُورَتَيْنِ مُخْتَلِفَتَيْنِ.



• أَصُوبُ كُرَةً صَغِيرَةً عَلَى الْقِمَعِ الَّذِي يَحْمِلُ صُورَةَ

عَادَةٍ صَحِيَّةٍ يَوْمِيَّةٍ.



◇ أَشْكُلُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي دَائِرَةً، عِنْدَ سَمَاعِ عِبَارَةٍ تُعَبِّرُ عَنِ سُلُوكٍ صَحِيٍّ.

◇ أَقْفُ مُنْفَرِدًا، عِنْدَ سَمَاعِ عِبَارَةٍ لَا تُعَبِّرُ عَنِ سُلُوكٍ صَحِيٍّ.

التَّهْدِئَةُ



أُشَارِكُ فِي لُعْبَةِ (الْقَطَارِ وَالنَّفَقِ)

• أَتَحَرَّكُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي دَاخِلَ النَّفَقِ، مَعَ الْعَدِّ إِلَى الرَّقْمِ (10).

• مَنْ يُمْسِكُ عِنْدَ الرَّقْمِ (10) يَأْخُذُ مَكَانَ أَحَدِ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي الَّذِينَ يُشَكِّلُونَ النَّفَقَ.

فِي مَدْرَسَتِي أَتَعَلَّمُ كُلَّ مَا هُوَ مُفِيدٌ.



القَوَامُ الْمُعْتَدِلُ



الفكرة الرئيسية



المحافظة على القوام مُعتدلاً، في أثناء الأداء الحركي، وفي الحياة اليومية.

• ما الفرق بين الصورتين؟

• هل يؤثر حجم الملابس في صحتي وشكل جسمي؟

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



• القوام المُعتدِلُ Good posture

أرتدي الملابس المريحة
والمُناسبة لي.

الإجماع

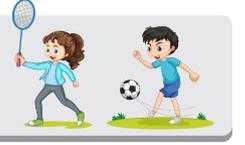


• أقدِّم التمرين المرسوم على البطاقة.





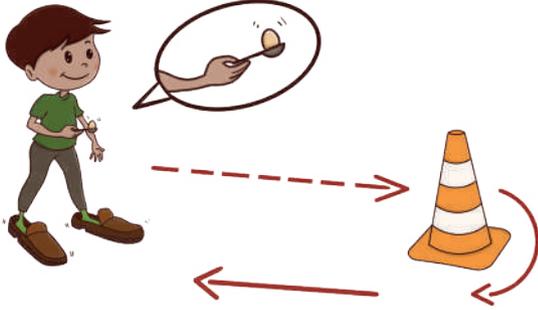
الأنشطة



- أَشَارِكُ فِي سِبَاقِ (سُرْعَةِ ارْتِدَاءِ الْمَلَابِسِ).



- ◇ ارْتَدِي حِذَاءً وَاسِعًا.



- ◇ أُمْسِكُ مِلْعَقَةً فِيهَا كُرَّةٌ صَغِيرَةٌ وَأَمْشِي إِلَى الْأَمَامِ.

- ◇ أَدْوِرُ حَوْلَ الْقِمَعِ وَأَعُودُ إِلَى مَكَانِي، مِنْ دُونِ أَنْ تَسْقُطَ الْكُرَّةُ.

التَّهْدِئَةُ



أُنْجِزُ وَاجِبَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ.



- أَرْكُضُ بِشَكْلِ حُرٍّ.

- يَرْمِي مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي الْكُرَّةَ بِاتِّجَاهِنَا.

- مَنْ تَلَمَّسَهُ الْكُرَّةُ يَذْكُرُ

اسْمَهُ، وَعَادَةً صَحِيَّةً تُكْسِبُهُ

قَوَامًا سَلِيمًا وَمُعْتَدِلًا.

مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

1 أتاَمَلُّ الصُّوَرَ الآتِيَةَ، ثُمَّ أَلوِّنُ ○ بِاللَّوْنِ ● إِذَا كانَ السُّلوكُ صَحيحًا، أو
بِاللَّوْنِ ● إِذَا كانَ السُّلوكُ غَيرَ صَحيحٍ:



- 2



- 1



- 4



- 3



- 6



- 5



- 8



- 7



مُراجَعَةُ الوَحدةِ

2 أُقارِنُ بَيْنَ الصُّوَرِ، ثُمَّ أَرَسِّمُ 😊 فِي □ تَحْتَ الصُّورَةِ الصَّحِيحَةِ،
و 😞 فِي □ تَحْتَ الصُّورَةِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ:







- 1







- 2







- 3



3 أَخْتَبِرُ مَهَارَتِي فِي حَمْلِ حَقِيئَتِي
الْمَدْرَسِيَّةِ، وَالْمَشْيِ بِهَا بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ
حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

أَلْعَابُ التَّتَابُعِ



الْمَشْيُ التَّابِعِيُّ

الدَّرْسُ 1



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَتَابِعُ الْمَشْيُ فِي خَطِّ مُسْتَقِيمٍ
(مَسَارٍ مُحَدَّدٍ).

المَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



- مَسَارٌ Path
- مِضْمَارٌ Track

- أَيْنَ يَمْشِي الْأَطْفَالُ؟
- مَاذَا يُسَمَّى هَذَا الْمَكَانُ؟

أُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ
يَوْمِيًّا.



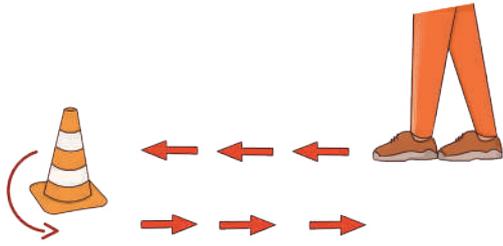
الِإِحْمَاءُ



- أُودِي التَّمَارِينُ كَمَا فِي الصُّورَةِ.



الأنشطة



• أمشي في خطٍّ مُستقيمٍ، بحيثُ يلمسُ كعبُ قدمي الأولى مُقدِّمةَ قدمي الثانيةِ.

• أعودُ إلى فريقِي، ثمَّ ينطلقُ زميلي / زميلتي لأداءِ المهمَّةِ نفسها وإكمالِ السِّباقِ.



أشاركُ في لعبةِ (الكرةِ والدُّلو):

♦ أخذُ كرةً من السِّلةِ رقمِ (1)، وأحملُها في دلوٍ صغيرٍ.

♦ أمشي بالدُّلوِ نحوَ السِّلةِ رقمِ (2)، وأضعُ الكرةَ فيها.

♦ أسلمُ الدُّلوَ لزميلي / زميلتي لتأديةِ المهمَّةِ نفسها، وإكمالِ السِّباقِ.

أنا رياضيٌّ وأحترمُ الآخرينَ.

التَّهْدِيَةُ

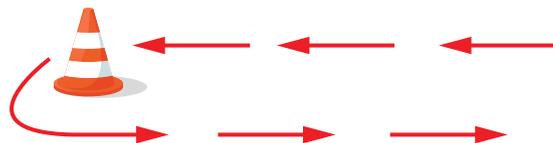


أشاركُ في سِباقِ (المشي بالكرة):

• أثبتُّ كرةً خفيفةً بينَ الرُّكبتينِ.

• أمشي بها إلى الأمامِ، وأدورُ حوْلَ القمَعِ، وأعودُ إلى مكاني.

• أسلمُ الكرةَ لزميلي / زميلتي لإكمالِ السِّباقِ.





الفكرة الرئيسية



تَسَلَّمُ وَتَسْلِمُ الأداة المُسْتَحْدَمَة
في اللُّعْبَة في أَثْنَاءِ الجَرِيِّ.

المفاهيم والمُصطلحات الأساسية



- سِبَاقُ Race
- تَتَابَعُ Relay

- ماذا يَفْعَلُ الوَلَدَانِ؟
- ما اسْمُ هَذِهِ اللُّعْبَةِ؟

الرِّيَاضَةُ: صِحَّةٌ وَنَشَاطٌ
وَسُرُورٌ.

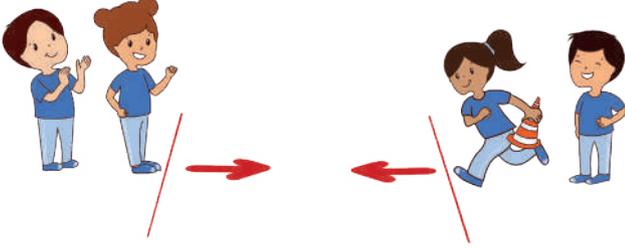
الإجماع



- أَقَلِّدُ القَائِدَ/ القَائِدَةَ في كُلِّ شَيْءٍ؛ في التَّمَارِينِ
وَالدَّوْرَانِ وَالوَثْبِ.



الأنشطة



- أَفِفُ مَعَ فَرِيقِي فِي قَاطِرَتَيْنِ مُتَقَابِلَتَيْنِ، وَعِنْدَ الْإِشَارَةِ أَجْرِي وَأَنَا أَحْمِلُ الْقِمْعَ.
- أَسَلِّمُ الْقِمْعَ لِزَمِيلِي / زَمِيلَتِي فِي الْفَرِيقِ فِي الْقَاطِرَةِ الْمُقَابِلَةِ، ثُمَّ أَقِفُ فِي نِهَائِهَا.
- يَنْطَلِقُ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي لِتَسْلِيمِ الْقِمْعِ فِي الْآتِّجَاهِ الْمُعَاكِسِ.



أُشَارِكُ فِي سِبَاقِ (تَتَابُعِ الْعَصَا):

- ◇ أَفِفُ مَعَ فَرِيقِي فِي نِقَاطِ مُحَدَّدَةٍ حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- ◇ عِنْدَ إِشَارَةِ الْبَدْءِ، أَنْطَلِقُ سَرِيعًا لِأَسَلِّمَ الْعَصَا إِلَى زَمِيلِي / زَمِيلَتِي لِإِكْمَالِ السَّبَاقِ.

التَّهْدِئَةُ



أَنَا رِيَاضِيَّةٌ، وَأَنَا قُدْوَةٌ فِي مَدْرَسَتِي.

أُشَارِكُ فِي سِبَاقِ (جَمْعِ مَشَابِكِ الْغَسِيلِ):

- عِنْدَ الْإِشَارَةِ، أَنْطَلِقُ إِلَى حَبْلِ الْغَسِيلِ وَأَخْذُ مِشْبَكًا وَأَعُودُ إِلَى مَكَانِي.





الفكرة الرئيسية

تأديته أكثر من حركة في اللعبة الواحدة.



المفاهيم والمصطلحات الأساسية



قريب Near

بعيد Far away

• ماذا أشاهد في الصورة؟

• كيف يبدو وضع الرجلين؟

أمارس الرياضة التي
تناسب قدراتي.

الإجماع



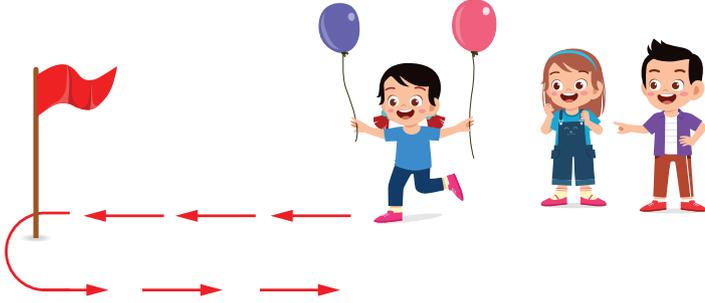
• أقف في قاطرة طويلة والذراعان جانباً، والقدمان متباعدتان.

• أمشي إلى الأمام مثل دودة القز.

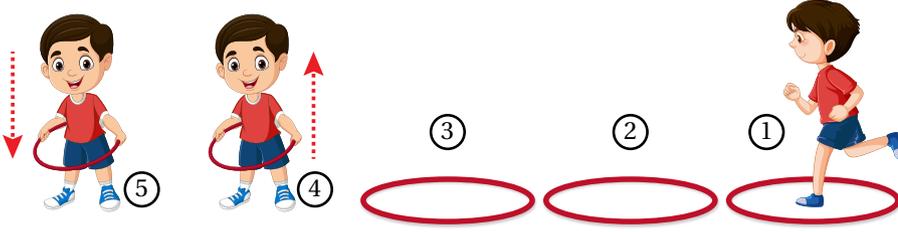
• أضبط حركاتي مع حركات زملائي / زميلاتي.



الأنشطة



- أَقِفْ فِي قَاطِرَةٍ وَأَحْمِلْ بِالْوَيْتَيْنِ.
- أَحْجِلْ عِنْدَ الْإِشَارَةِ حَتَّى أَصِلَ إِلَى الرَّايَةِ، ثُمَّ أَدُورُ وَأَعُودُ.
- أَسَلِّمْ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي الْبَالُونَيْنِ لِإِكْمَالِ السَّبَاقِ.



- ♦ أَقِفْ فِي قَاطِرَةٍ، وَعِنْدَ الْإِشَارَةِ أَحْجِلْ عَبْرَ ثَلَاثَةِ أَطْوَاقٍ.

- ♦ أَمُرُّ الطُّوقَ الرَّابِعَ حَوْلِي مِنْ أَسْفَلَ إِلَى أَعْلَى.

- ♦ أَمُرُّ الطُّوقَ الْخَامِسَ حَوْلِي مِنْ أَعْلَى إِلَى أَسْفَلَ.

- ♦ أَعُودُ إِلَى مَكَانِي لِيَنْطَلِقَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي لِإِكْمَالِ السَّبَاقِ.

أَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ عِنْدَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ.

التهدئة



- أُوَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.





الفكرة الرئيسية



التَّركِيزُ عَلَى الأَدَاءِ الصَّحِیحِ فِي
أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- تَرْكِيزُ Concentration
- تَدْرِيبُ Training

• ماذا يَلْعَبُ الطِّفْلَانُ؟

• كَيْفَ يُمَكِّنُ أَنْ أَزِيدَ تَرْكِيزِي؟

أُمَارِسُ الأَلْعَابَ الَّتِي
تَزِيدُ مِن تَرْكِيزِي.

الإجماع



أُشَارِكُ فِي لُعبَةِ (القُبْطَانُ قَادِمٌ):

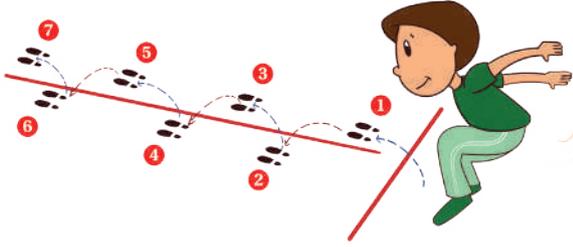


• أَتَظَاهَرُ بِأَنَّي قُبْطَانُ سَفِينَةٍ كَبِيرَةٍ، وَبَقِيَّةُ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي
رُكَّابُ السَّفِينَةِ.

• يَتَّبِعُ رُكَّابُ السَّفِينَةِ أَوَامِرَ القُبْطَانِ، مِثْلَ: مَسْحِ السَّفِينَةِ،
وَرَفْعِ المَرَسَاةِ، وَالتَّجْدِيفِ، وَالأَبْتِعَادِ عَنِ أسْمَاكِ القِرَشِ.



الأنشطة



• أثْبُ بِالْقَدَمَيْنِ مَعًا يَمِينِ الْخَطِّ، ثُمَّ يَسَارِ الْخَطِّ.

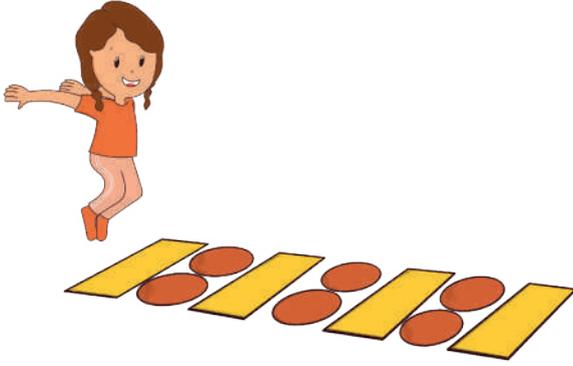
• أَعُوذُ بِالطَّرِيقَةِ نَفْسِهَا، ثُمَّ يَنْطَلِقُ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي لِأَدَاءِ الْمَهْمَةِ نَفْسِهَا وَإِكْمَالِ السَّبَاقِ.

أُشَارِكُ فِي سَبَاقِ (مُرَبَّعٍ وَدَائِرَتَيْنِ):

◇ أَثْبُ دَاخِلَ الْمُرَبَّعِ وَالْقَدَمَانِ مُتَقَارِبَتَانِ.

◇ أَثْبُ دَاخِلَ الدَّائِرَتَيْنِ وَالْقَدَمَانِ مُتَبَاعِدَتَانِ.

◇ أَعُوذُ بِالطَّرِيقَةِ نَفْسِهَا لِيَنْطَلِقَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي لِأَدَاءِ الْمَهْمَةِ نَفْسِهَا وَإِكْمَالِ السَّبَاقِ.



أَنَا رِیَاضِيَّةٌ، وَأُوَازِنُ بَيْنَ مُمَارَسَةِ الرِّیَاضَةِ وَدِرَاسَتِي.

التَّوَدُّعُ



• أُوَدِّعُ تَمَارِينَ إِطَالَةَ كَمَا فِي الصُّورَةِ.



حَمَلُ الشُّعْلَةِ الأُولُمبِيَّةِ

الدَّرْسُ
5



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



الرِّياضَةُ تَفُوقُ واحْتِرَامٌ وَصَداقَةٌ.

المَفاهِيمُ وَالْمُصطلحاتُ الأساسِيَّةُ



- الأَلعابُ الأُولُمبِيَّةُ Olympic games
- الشُّعْلَةُ الأُولُمبِيَّةُ Olympic torch

• ماذا يَحْمِلُ الأَطْفالُ؟

• ماذا تَعني الشُّعْلَةُ الأُولُمبِيَّةُ؟

الإِجماعُ

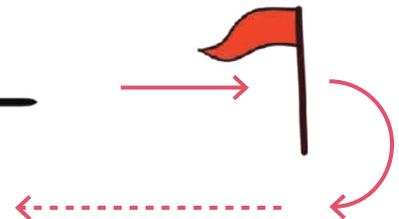
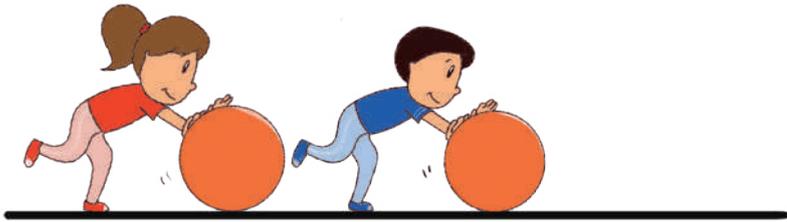


الأَلعابُ الإِلِكْترونيَّةُ تُضَرُّ بِصِحَّتِي.

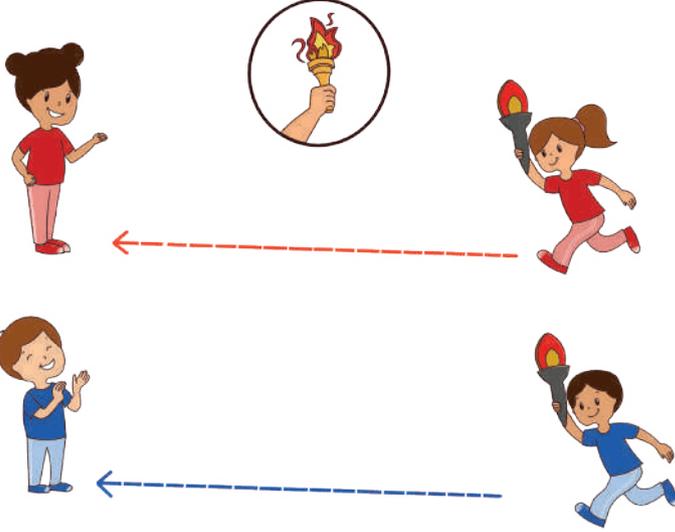


أُشاركُ في سِباقِ (تتابعِ دَحْرَجَةِ الكُرَّةِ):

- أَقِفْ مَعَ فَرِيقِي، وَعِنْدَ الإِشارةِ أَدْحِرْجُ الكُرَّةَ إِلى الأَمامِ حَتَّى أَصِلَ إِلى الرِّايَةِ.
- أَعوُدُ بِالكُرَّةِ لِتَسْلِيمِها إِلى زَميلِي / زَميلَتِي في الفَرِيقِ لِإِكمالِ السِّباقِ.



الأنشطة



- أَحْمِلُ الشُّعْلَةَ الْأَوْلُمِيَّةَ وَأَجْرِي بِهَا حَوْلَ الْمَلْعَبِ، ثُمَّ أَسْلَمْتُهَا لِزَمِيلِي / زَمِيلَتِي.

◇ أَشَاهِدُ فِيلْمًا قَصِيرًا عَنِ الشُّعْلَةِ الْأَوْلُمِيَّةِ وَالْأَلْعَابِ الْأَوْلُمِيَّةِ.

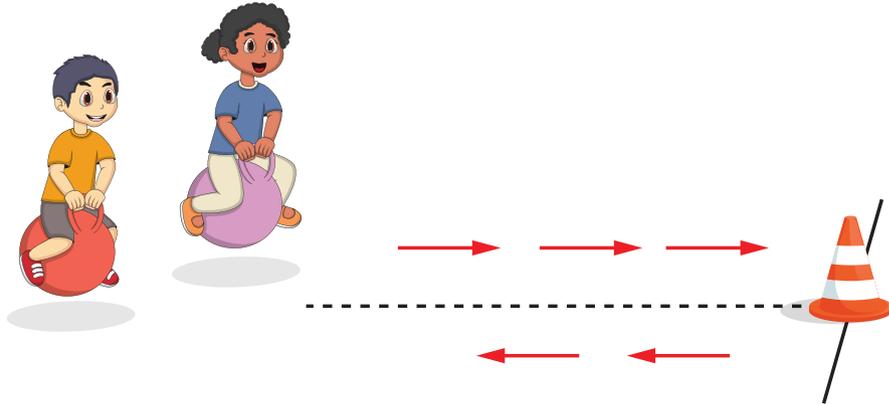
التَّهْدِيَّةُ



أَتَحَلَّى بِالرُّوحِ الرَّيَاضِيَّةِ الْأَوْلُمِيَّةِ.

أُشَارِكُ فِي لُغْبَةٍ (تَتَابَعُ الْقَفْزُ بِالْكُرَّةِ):

- أَقْفِزُ بِالْكُرَّةِ إِلَى الْأَمَامِ حَتَّى أَصِلَ إِلَى خَطِّ النِّهَايَةِ.
- أَعُودُ بِالْكُرَّةِ وَأَسْلَمْتُهَا إِلَى زَمِيلِي / زَمِيلَتِي لِإِكْمَالِ السَّبَاقِ.



مُراجَعَةُ الوَحدةِ

1 أضعُ في □ إشارة (✓) للسلوكِ الصَّحيحِ، وإشارة (X) للسلوكِ غيرِ الصَّحيحِ:



-2



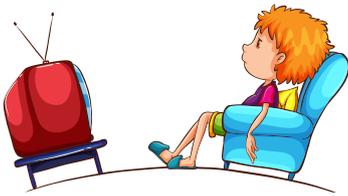
-1



-4



-3



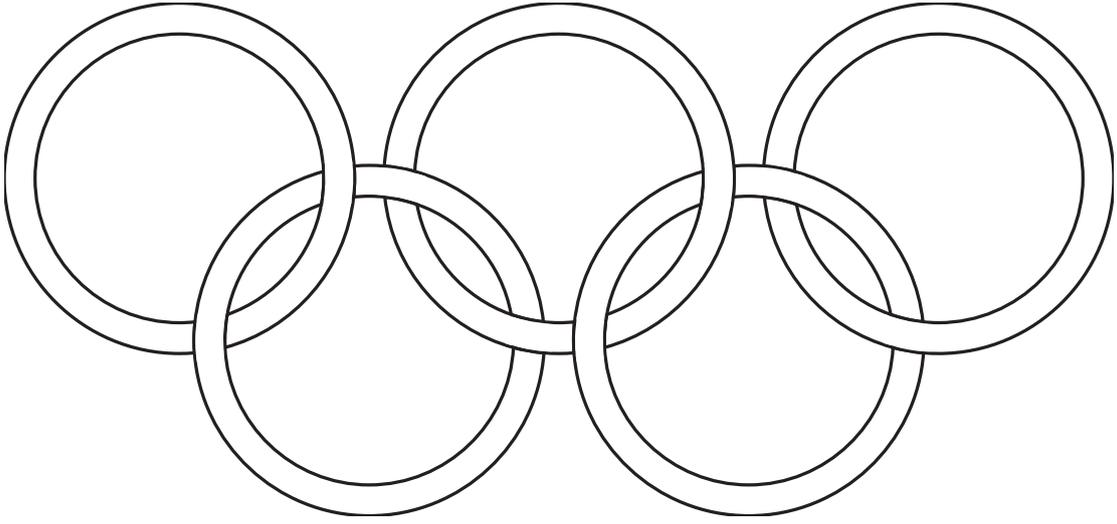
-6



-5

مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

2 أَلَوْنُ الحَلَقَاتِ الأُولمِبيَّةِ بالألوانِ الصَّحيحةِ:



3 أَشَارِكُ فِي سِبَاقِ تَتَابُعِ العَصَا ضِمْنَ فَرِيقٍ مُكوِّنِ مِنْ أَرْبَعَةِ لاعِبِينَ / لاعِبَاتٍ،
بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



قِصَصٌ حَرَكَيَّةٌ



البَطَّلُ الصَّغِيرُ



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ

تَأْدِيَةُ مَهَارَاتِ حَرَكَاتٍ أُسَاسِيَّةٍ، عَنْ طَرِيقِ تَمَثِيلِ قِصَّةِ حَرَكَاتٍ.



المَفَاهِيمُ وَالْمُضَلَّحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ

كُرْسِيٌّ مُتَحَرِّكٌ Wheel chair



- ما الشَّيْءُ الْمُمَيِّزُ فِي هَذِهِ الصُّوَرِ؟
- ما اسْمُ الْأَلْعَابِ الْمَوْجُودَةِ فِي الصُّوَرِ؟

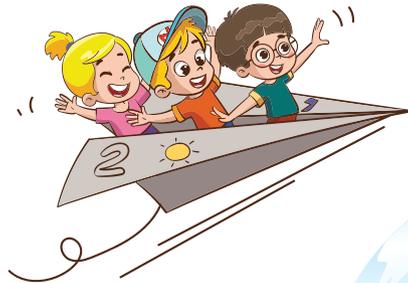
الإِخْتِمَاءُ



أُسَاعِدُ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.



- أَقْلُدُ حَرَكَةَ التَّسَلُّقِ، عِنْدَ سَمَاعِ كَلِمَةِ (بَرْ).
- أَقْلُدُ حَرَكَةَ الطَّائِرَةِ، عِنْدَ سَمَاعِ كَلِمَةِ (جَوْ).
- أَقْلُدُ حَرَكَةَ الْمَوْجِ، عِنْدَ سَمَاعِ كَلِمَةِ (بَحْرُ).





الأنشطة



• أَسْتَمِعُ إِلَى قِصَّةِ (البَطْلِ الصَّغِيرِ)، وَأَتَخَيَّلُ حَرَكَاتِهَا، وَأُمَثِّلُهَا:



فَقَدْ كَانَ يَلْعَبُ بِالْكُرَةِ مَعَ
أَصْدِقَائِهِ فِي الْمَلْعَبِ،



وَكَانَ يُحِبُّ الرِّيَاضَةَ
وَيُمَارِسُهَا كُلَّ يَوْمٍ؛



كَانَ أَحْمَدُ يَنْتَقِلُ عَلَى
كُرْسِيِّ مُتَحَرِّكٍ،



وَكَانَ أَحْمَدُ يُرَدِّدُ دَائِمًا:
سَأَكْبُرُ وَأَصْبِحُ بَطْلًا أَوْلُمُبِيًّا
مَشْهُورًا!



وَيَتَسَابَقُ مَعَهُمْ؛ حَتَّى أَطْلَقُوا
عَلَيْهِ اسْمَ البَطْلِ الصَّغِيرِ.



وَيُشَارِكُهُم اللَّعِبَ بِالذَّمَى،
وَصَنَعَ الطَّائِرَاتِ الْوَرَقِيَّةِ
وَالتَّحْلِيْقِ بِهَا،

التَّهْدِئَةُ



لا أَعْبَثُ بِكُرْسِيِّ زَمِيلَتِي الْمُتَحَرِّكِ.

• أُوَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.





الفكرة الرئيسية

تحسين القدرة على التحرك في الفراغ.



المفاهيم والمصطلحات الأساسية



• فضاء Space

• ماذا أفعل كي لا اضطدم بزميلي / زميلتي في أثناء الحركة؟

• ماذا يُسمي المكان الذي لا يوجد فيه شيء؟

الإجماع



أحضر إلى المدرسة في الوقت المحدد.

أشارك في لعبة (جمع المكعبات):

• أجمع المكعبات الموزعة في أنحاء الملعب.





الأنشطة



• أَسْتَمِعُ إِلَى قِصَّةِ (رَائِدِ الْفَضَاءِ الصَّغِيرِ)، وَأَتَخَيَّلُ حَرَكَاتِهَا، وَأُمَثِّلُهَا:



دَارَتِ الْمَرْكَبَةُ فِي الْفَضَاءِ
الْوَاسِعِ،



ارْتَدَى الْبَدَلَةَ الْفَضَائِيَّةَ،
وَأَنْطَلَقَ بِمَرْكَبَتِهِ الصَّغِيرَةِ.



صَنَعَ عَوْنُ مَرْكَبَةٍ فَضَائِيَّةٍ
صَغِيرَةٍ؛ لِيَسَافِرَ بِهَا إِلَى الْفَضَاءِ.



وَرَفَعَ عَلَمَ الْأُرْدُنِّ عَلَى سَطْحِ
الْقَمَرِ، ثُمَّ عَادَ سَعِيدًا إِلَى وَطَنِهِ.



جَمَعَ عَوْنُ بَعْضَ الصُّخُورِ
وَاحْتَوَى أَنْ يَلْبَسَ النُّجُومَ،



وَهَبَطَتْ عَلَى سَطْحِ الْقَمَرِ. وَأَخَذَ
عَوْنُ يَقْفِزُ فَرِحًا هُنَا وَهُنَا.

اسْتَخْدِمِ الْمَنَادِيلَ الْوَرَقِيَّةَ، عِنْدَ
السُّعَالِ أَوْ الْعُطَاسِ.



التهدئة



• أُوَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.



رِحْلَةٌ إِلَى الْمَرْعَةِ



الفكرة الرئيسية



تأدية مهماتٍ حركيةٍ تتطلبُ قُوَّةً
وجهدًا.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



قُوَّة Force

عضلة Muscle

• ماذا يحِملُ اللاعبُ في يَدَيْهِ؟

• ماذا يحتاجُ اللاعبُ كي يحِملَ وزناً ثَقِيلاً؟

الإجماع



ألتزم بقوانينِ المدرسةِ.

أشاركُ في لُعبةِ (الوردة):

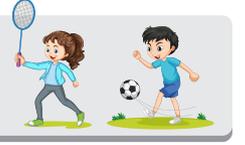
• أفُ والذراعانِ عاليًا، عندَ سَماعِ عبارةِ (فتحتِ الوردة).

• أجلسُ القُرُفُصاءَ، عندَ سَماعِ عبارةِ (غمضتِ الوردة).





الأنشطة



• أَسْتَمِعُ إِلَى قِصَّةِ (رِحْلَةٍ إِلَى الْمَرْعَةِ)، وَأَتَخَيَّلُ حَرَكَاتِهَا، وَأُمَثِّلُهَا:



وَطَارَدَتِ الْفَرَاشَاتِ الْجَمِيلَةَ،
وَحَلَقَتْ مِثْلَ الطُّيُورِ.



شَاهَدْتُ فِي الْمَرْعَةِ
حَيَوَانَاتٍ كَثِيرَةً،



ذَهَبْتُ مِيَارٍ فِي رِحْلَةٍ مَعَ عَائِلَتِيهَا
إِلَى مَرْعَةٍ جَدَّهَا.



فِي نِهَائِيَةِ الرَّحْلَةِ شَعَرْتُ مِيَارٍ
بِالتَّعَبِ، لَكِنَّهَا كَانَتْ سَعِيدَةً بِهَذِهِ
الرَّحْلَةِ الْجَمِيلَةِ.



وَسَاعَدْتُ عَلَى إِزَالَةِ الْأَعْشَابِ،
وَجَمَعْتُ مَحْصُولَ الْجَزْرِ.



جَمَعْتُ مِيَارٍ يَبْضُ الدَّجَاجِ،
وَحَلَبْتُ الْبَقْرَةَ،

أَضْعُ كِمَامَةً عِنْدَ الْإِصَابَةِ بِالزُّكَامِ.



التهدئة



• أُوَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.

سباق في الغابة

الدرس 4



الفكرة الرئيسية

تأدية مهمات حركية تتطلب
سرعات متنوعة.



المفاهيم والمصطلحات الأساسية



• سريع Fast

• بطيء Slow

• أي الولدين أسرع؟

• أي منهما سيصل أولاً؟

أستاذي / معلمتي
قبل مغادرة المدرسة.

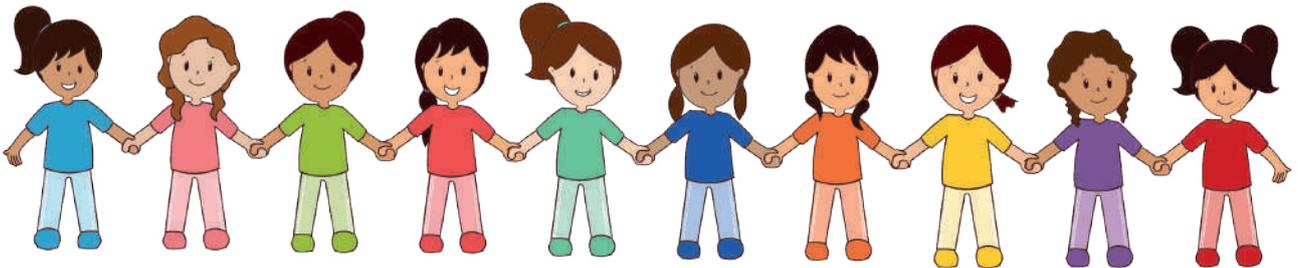
الإجماع



• أقف في صف وأمسك بيد زميلي / زميلتي.

• أمشي عند سماع كلمة (بطيء).

• أجري عند سماع كلمة (سريع).





الأنشطة



• أَسْتَمِعُ إِلَى قِصَّةِ (سَبَاقٍ فِي الْغَابَةِ)، وَأَتَخَيَّلُ حَرَكَاتِهَا، وَأُمَثِّلُهَا:



بَدَأَ السَّبَاقَ، وَأَنْطَلَقُوا جَمِيعًا
نَحْوَ خَطِّ النِّهَايَةِ.



وَقَفَ الْجَمِيعُ عَلَى خَطِّ الْبِدَايَةِ،
وَكُلُّ مِنْهُمْ يَحْلُمُ بِالْفَوْزِ.



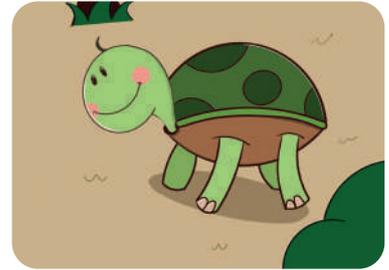
فِي أَحَدِ الْأَيَّامِ، انْفَقَتِ مَجْمُوعَةٌ
مِنْ حَيَوَانَاتِ الْغَابَةِ عَلَى السَّبَاقِ.



لَكِنَّ الْفَهْدَ الْمُرَقَّطَ كَانَ مُصَمِّمًا
عَلَى الْفَوْزِ؛ فَرَكَضَ بِأَقْصَى
سُرْعَتِهِ وَفَارَزَ بِالسَّبَاقِ.



وَقَفَزَ الْغَزَالُ بِرَشَاقَةٍ وَسُرْعَةٍ،



مَشَتْ السُّلْحَفَاءُ ببطءٍ شَدِيدٍ،

أَغْسِلُ يَدَيَّ بَعْدَ اسْتِخْدَامِ دَوْرَةِ الْمِيَاهِ.



التهدئة



• أُوَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.





الفكرة الرئيسية



تأدية مهمات حركية تحسن اللياقة البدنية.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



Physical fitness اللياقة البدنية

• ماذا يفعل الأطفال؟

• ما الفائدة من ممارسة الرياضة؟

الإجماع



أحافظ على ممتلكات مدرستي.

أشارك في لعبة (شمس وشمع):

• أتحرّك بشكل حرّ، عند سماع كلمة (شمس).

• أقف بثبات، عند سماع كلمة (شمع).





الأنشطة



• أستمع إلى قصة (عالم المهن)، وأتخيل حركاتها، وأمثلها:

سألت المعلمة طلبتها يومًا: ماذا ستعملون في المستقبل؟



وقالت سوار: أما أنا فسأكون
سائقة قطار كبير.



وقال معاذ: وأنا سأكون حدادًا
ماهرًا.



قال يوسف: سأكون نجارًا
بارعًا.



فقالت المعلمة: بالتعاون
والعمل نبني الوطن.



وقال عنان: أما أنا فسأكون
طيارًا أخلق في السماء.



قالت ميار: وأنا سأكون شرطيّة
مُرور.

أنام وأضحو مبكرًا.



التهدئة



• أؤدي تمارين إطالة كما في الصورة.



مُراجَعَةُ الوُحْدَةِ

١ أُقَارِنُ بَيْنَ الصُّورِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ أَصِلُ الصُّورَةَ الدَّالَّةَ عَلَى السُّلُوكِ الصَّحِيحِ بِالْكَأْسِ:



- 1



- 2



- 3



- 4

مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

2 أَصِلُ الصُّورَةَ بِالْكَلِمَةِ الْمُنَاسِبَةِ:

- 1



سَرِيعٌ

بَطِيءٌ



- 2



فَارِعٌ

مَلِيءٌ



3 أَسْرُدُ قِصَّةً بَسِيطَةً، وَأَتَخَيَّلُ حَرَكَاتِهَا، وَأُمَثِّلُهَا مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.