

فيما يلي ملخص دروس لكل حصة للمعلم لكتاب التربية الرياضية – الصف الأول الأساسي – الفصل الدراسي الثاني بناءً على محتوى الكتاب .

كل حصة:

- الهدف
- المهارات
- خطوات الدرس
- النشاط الأساسي
- التقويم

الوحدة الرابعة: الحركة والصحة

الحصة ١ : الوقوف الصحيح

الهدف:

أن يتعرف الطالب طريقة الوقوف الصحيح ويحافظ على توازن جسمه.

المهارات:

- التوازن
- القوام الصحيح

خطوات الدرس:

١. تمهيد: سؤال الطلاب عن الطريقة الصحيحة للوقوف.
٢. عرض صور الوقوف الصحيح والخاطئ.
٣. تدريب الطلاب على الوقوف المستقيم.

النشاط:

لعبة الحركة والتوقف (يجري الطلاب وعند سماع كلمة "قف" يقفون باعتدال).

التقويم:

ملاحظة قدرة الطالب على الوقوف بشكل صحيح.

الحصة ٢ : حمل الحقيبة المدرسية

الهدف:

أن يحمل الطالب الحقيبة بطريقة صحيحة.

المهارات:

- القوام الصحيح
- المشي المتوازن

خطوات الدرس:

١. مناقشة طريقة حمل الحقيبة.
٢. عرض الطريقة الصحيحة (على الكتفين).
٣. تدريب الطلاب على حمل الحقيبة والمشي.

النشاط:

المشي بالحقيبة حول الملعب بطريقة صحيحة.

التقويم:

ملاحظة طريقة حمل الطالب للحقيبة.

الحصة ٣: العادات الصحية

الهدف:

أن يميز الطالب بين العادات الصحية وغير الصحية.

المهارات:

- السلوك الصحي
- الحركة

خطوات الدرس:

١. مناقشة الطعام الصحي والنظافة.
٢. تمثيل عادات صحية بالحركة.

النشاط:

لعبة التصويب على الهدف (كرات صغيرة).

التقويم:

سؤال الطلاب عن عادات صحية يومية.

الحصة ٤: القوام المعتدل

الهدف:

أن يحافظ الطالب على القوام السليم أثناء الحركة.

المهارات:

- التوازن
- المشي الصحيح

خطوات الدرس:

١. عرض صور القوام الصحيح والخاطئ.
٢. تدريب الطلاب على المشي باستقامة.

النشاط:

المشي بكتاب فوق الرأس.

التقويم:

ملاحظة القوام أثناء الحركة.

الوحدة الخامسة: ألعاب التتابع

الحصة ٥: المشي التتابعي

الهدف:

أن يتعلم الطالب المشي في مسار محدد.

المهارات:

- التوازن
- التنظيم

خطوات الدرس:

١. شرح مفهوم المسار.
٢. تنظيم الطلاب في صفوف.

النشاط:

المشي في خط مستقيم بالتتابع.

التقويم:

قدرة الطالب على اتباع المسار.

الحصة ٦: الجري التتابعي

الهدف:

أن يجري الطالب بالتتابع مع فريقه.

المهارات:

- السرعة
- التعاون

خطوات الدرس:

١. تقسيم الطلاب إلى فرق.
٢. شرح تسليم الأداة.

النشاط:
سباق التتابع.

التقويم:
التعاون بين الفريق.

الحصة ٧: الحجل التتابعي

الهدف:
أن يؤدي الطالب الحجل في السباق.

المهارات:

- التوازن
- القوة

النشاط:
الحجل بين الأطواق.

التقويم:
قدرة الطالب على الحفاظ على التوازن.

الحصة ٨: الوثب التتابعي

الهدف:
تعلم الوثب بالقفز الصحيح.

المهارات:

- القوة
- التنسيق

النشاط:
القفز بين مربعات أو دوائر.

التقويم:
سلامة أداء القفز.

الحصة ٩: حمل الشعلة الأولمبية

الهدف:
تعزيز الروح الرياضية والعمل الجماعي.

المهارات:

- الجري
- التعاون

النشاط:
سباق الشعلة.

التقويم:
التزام الطلاب بالقواعد.

الوحدة السادسة: قصص حركية

الحصة ١٠: البطل الصغير

الهدف:
تمثيل قصة بالحركات الرياضية.

النشاط:
تقليد حركات التسلق والطيران والأمواج.

التقويم:
قدرة الطالب على تمثيل الحركة.

الحصة ١١: رائد الفضاء الصغير

الهدف:
تنمية الخيال الحركي.

النشاط:
تمثيل حركة رواد الفضاء.

التقويم:
إبداع الطالب في الحركة.

الحصة ١٢: رحلة إلى المزرعة

الهدف:
تقليد حركات الحيوانات.

النشاط:
حركات القفز والجري مثل الحيوانات.

التقويم:
مشاركة الطلاب.

الحصة ١٣ : سباق في الغابة

الهدف:
تنمية السرعة والتنافس.

النشاط:
سباق بين الطلاب.

التقويم:
الالتزام بالقواعد.

الحصة ١٤ : عالم المهن

الهدف:
تمثيل حركات المهن المختلفة.

النشاط:
تقليد مهن مثل الطيار والشرطي.

التقويم:
قدرة الطالب على تمثيل الدور.