

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/2>

* للحصول على جميع أوراق الصف الثاني في مادة تربية أخلاقية وجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/2>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني في مادة تربية أخلاقية الخاصة بـ اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/2>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/grade2>

للتحدث إلى بوت المناهج على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/almanahj_bot

الدَّرْسُ 2

مُمَارَسَةُ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ وَالْجِسْمِ السَّلِيمِ

كَيْفَ لِمُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ أَنْ تُبْقِيَ أَحْسَادَنَا بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ؟

هدف الدرس

سوف يتعلم الطلبة في هذا الدرس أشياء عن القلب وأثار ممارسة التمارين على الجسم. وسيستكشفون فوائد ممارسة التمارين الرياضية على كل من الصحة البدنية والعقلية.

المواد المطلوبة

- بطاقات الإجابة للنشاط الأول
- ساعة إيقاف
- معدّات لممارسة التمارين الرياضية
- ورقة للملصقات

نواتج التعلم

- فهم أهمية التحلي بصحة جيدة وتحديد ما يمكن فعله للحفاظ على نمط حياة صحي.
- المشاركة في الأنشطة المدرسية التي تعزز أسلوب الحياة الصحي.

النشاط 1 (10 دقائق)

المقدمة

كلّف الطلاب بالبدء في التفكير في الدور الذي يلعبه القلب في الصحة العامة. ثم ا طرح الأسئلة المقترحة.

إجابات مقترحة

- أ. يقع القلب خلف الضلوع في الجانب الأيسر من الجسم
- ب. يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم
- ج. يحمل الدم غازًا نافعًا وخاصًا يسمى الأكسجين إلى عضلاتنا التي تحتاج إليه للعمل
- وضح للطلبة أنهم بصد تعلم المزيد عن القلب من خلال ممارسة لعبة قصيرة. ضع بطاقات الإجابة الأربع التالية في الغرفة:
- أ. الأكسجين
- ب. ثاني أكسيد الكربون
- ج. يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم
- د. إلى جميع أجزاء الجسم لتقليل الأكسجين وجمع ثاني أكسيد الكربون
- مارس اللعبة عن طريق طرح أربعة أسئلة على الطلبة. وعند طرح السؤال، يجب على الطلبة تحديد الإجابة الصحيحة والوقوف بجانب تلك الإجابة.

المُفردات

معدل دقات القلب



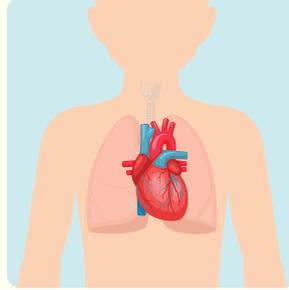
القلب

أنظر إلى الصورة.

أ. أين موضع قلبك؟

ب. ما الدور الذي يؤديه؟

ج. لماذا يُعتل أهمية كبيرة؟



لعبة القلب

اقرأ بطاقات الإجابة الموجودة في الصف. وعند سماع السؤال، قف بجانب البطاقة ذات الإجابة الصحيحة.

أ. ما الغاز المنقول عبر الدم؟

ب. ما الذي تحتاجه العضلات للعمل؟

ج. ما وظيفة القلب؟

د. أين يذهب الدم ولماذا؟

ندى تركض

2

تَهَدَّت ندى قَائِلَةً "أه، أنا مرهفة جدًا،
لَقَدْ كَانَ أُسْبُوغًا مُزْدَجِمًا فِي الْمَدْرَسَةِ. وَكَانَ عَلَيْنَا أَنْ نَقُومَ بِأَنْشِطَةٍ
كَثِيرَةٍ جَدًّا! حَانَ الْوَقْتُ لِمُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ. أَوْ رُبَّمَا لِقِرَاءَةِ كِتَابٍ. أَوْ رُبَّمَا
بِمُكْنَتِهَا اللَّعِبُ بِالتَّطْبِيقِ الْجَدِيدِ لِلِهَاتِفِ.
اسْتَرْخَتْ عَلَى الْأُرْبِكَةِ لِقَنْتَرَةٍ مِنَ الْوَقْتِ.
سَأَلَتْهَا وَالِدَتُهَا "أَتَعْلَمِينَ كَمْ مَرَّ مِنَ الْوَقْتِ وَأَنْتِ تَسْتَلْفِينَ عَلَى
الْأُرْبِكَةِ؟"
أَجَابَتْهَا ندى "عُشْرُ دَقَائِقٍ، عَلَى مَا أَعْتَقِدُ."
أَزْدَقَتْ وَالِدَتُهَا "بَلْ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ!". وَأَعْقَبَتْ "أَخْرُجِي لِلْعِبِّ بِرُقُفَةٍ
أَصْدِقَائِكَ. مَارِسِي بَعْضَ التَّمَارِينِ!"
سَارَتْ ندى نَحْوَ الْحَدِيقَةِ. حَيْثُ كَانَ سَيْفٌ وَجَمِيعُ أَصْدِقَائِهِ. وَتَدَوُّوا
يَرْكُضُونَ جَمِيعًا فِي أَرْجَاءِ الْحَدِيقَةِ.
وَسُرْعَانَ مَا نَسِيَتْ ندى كَمْ كَانَتْ مُرَهَفَةً. شَعَرَتْ بِقَلْبِهَا يَضْحُ نَبْتًا
تَرْكُضُ وَرَاءَ أَصْدِقَائِهَا. لَمْ تَتَمَالَكْ نَفْسَهَا مِنَ الصَّحْكِ لِأَنَّهَا كَانَتْ
مُسْتَمْتِعَةً كَثِيرًا!
عِنْدَمَا غَادَتْ إِلَى الْبَيْتِ سَأَلَتْهَا الْأُمُّ "أَتَعْلَمِينَ كَمْ مِنَ الْوَقْتِ أَصْبَحْتِ
فِي الْحَدِيقَةِ؟"
أَجَابَتْهَا ندى "عُشْرُونَ دَقِيقَةً؟"
صَحَكَتْ وَالِدَتُهَا مُجِيبَةً "لَا!" "بَلْ سَاعَتَيْنِ!"

النشاط 2 (15 دقيقة)

قبل قراءة القصة، حث الطلبة على التفكير في كيفية مساعدة القلب لنا في تنفيذ أنشطتنا اليومية.

اقرأ 'ندى تركض'. ثم اطلب من الطلبة أن يولوا اهتمامًا خاصًا لشعور ندى في أوقات مختلفة في القصة.

بعد الانتهاء من قراءة القصة، كلف الطلبة التفكير في أسئلة للحوار الواردة في كتاب الطالب.

إجابات مقترحة

- مرت بأسبوع مزدحم جدًا.
- أدركت والدتها أن ممارسة التمارين ستجعلها تشعر بتحسن.
- شعرت ندى بسعادة عندما كانت تلعب مع أصدقائها.
- ثم أجر مناقشة في الفصل حول سؤال لنفكر معًا الموجود في كتاب الطالب.

إجابات مقترحة

- استمتعت بالوقت كثيرًا، ونسيت أنها مرهقة.
- تساعدنا ممارسة التمارين على أن نكون بصحة جيدة بدنيًا وعاطفيًا.



أسئلة للجوار

- لماذا كانت ندى مُرهقة؟
- برأيك لماذا لم ترغب الأم أن تفضي ندى اليوم مشتليقة على الأريكة؟
- بم شعرت ندى عندما كانت تلعب مع أصدقائها؟



لنتفكر معاً 'سرعان ما نسيت ندى كم كانت مُرهقة'.
برأيك، لماذا نسيت ندى إزهاقها سريعاً؟ إلام تُشير
ذلك بشأن أهمية ممارسة التمارين؟

النشاط 3 (10 دقائق)

قسّم طلبة الصف إلى مجموعات ثنائية.

ووضح لهم أن معدل ضربات القلب هو مدى سرعة ضربات قلبك وضخه للدم إلى جميع أجزاء الجسم.

وضح كيفية العثور على نبضك من خلال وضع إصبعين على المعصم أو الرقبة. واطرح أننا نحسب عدد النبضات التي نشعر بها في دقيقة واحدة - وذلك هو معدل ضربات القلب.

كُلف الطلبة بالاطلاع على كل صورة والإجابة عن الأسئلة الموجودة أسفلها.

أ. عند المشي بسرعة أو القفز لأعلى ولأسفل فإن قلبك يدق بشكلٍ أسرع، لذلك يرتفع معدل ضربات قلبك.

ب. عند ممارسة التمارين يدق قلبك بشكلٍ أسرع حتى تصل نسبة أكبر من الأكسجين الموجود في الدم إلى العضلات.

سؤال التفكير: تساعد التمارين الرياضية القلب على ضخ الدم في جميع أنحاء الجسم، مما يحافظ على صحة العضلات والأعضاء. ويساعد على التحكم في الوزن أيضًا.

النشاط 4 (10 دقائق)

كُلف الطلبة بالتفكير في سبب أهمية ممارسة التمارين الرياضية. وشجعهم على تدوين إجاباتهم في كتاب الطالب.

أ. تحافظ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على صحة القلب والعضلات الأخرى.

فوائد أخرى تشمل:

- عظامًا أقوى
- تركيزًا أفضل
- ضغطًا أقل
- نومًا أفضل
- المزيد من الطاقة

ب. اقترح على الطلبة أن ممارسة الرياضة يمكن أن تكون ممتعة أيضًا.

ويساعد هذا النشاط الطلبة على إيجاد طرق ممتعة لإدخال ممارسة الرياضة في روتين حياتهم اليومية. أكمل هذا الدرس في الهواء الطلق.

شجّع الطلبة على تصميم مجموعة من تمارين الدقيقة الواحدة. الاختيارات تشمل:

- تمارين القفز بالقدمين والذراعين
- تمارين الضغط
- القفز
- تمرين نظ الحبل

باستخدام ساعة إيقاف، تحدّ الطلبة لمعرفة كم مرة يمكنهم أداء ذلك التمرين في الدقيقة الواحدة.

لعب الأدوار

أنظر إلى الصور والغب دور ما تراه، ثم ناقش الأسئلة مع زميلك.

أ. ما الذي قد يتسبب في تغيير معدل نبضات قلبك؟



ب. لماذا نبض قلبي بشكلٍ أسرع بعد إجراء التمرين؟

**فكرنا**

كيف لممارسة التمارين الرياضية أن تُبقي أجسادنا بصحة جيدة؟

تحدّي ممارسة التمارين الرياضية

اكتب إجابات عن الأسئلة التالية:

أ. برأيك ما أهميّة ممارسة التمارين الرياضية؟



ج. شجّع الطلبة على مناقشة ما حدث لأجسامهم بعد الانتهاء من التمرين مع زملائهم. قد تشمل بعض الردود:

- ارتفاع معدل نبضات القلب
- اللهاث
- العرق

التعليم المتميز**للمتقدمين**

شجّع الطلبة على إجراء بحث حول دور العضلات الرئيسة الأخرى في الجسم مثل الرئتين.

للمبتدئين

أكمل النشاط ضمن مجموعات أصغر، وساعد الطلبة في العثور على الأوردة المناسبة لقياس معدلات نبضات القلب.

المهارات الأساسية (في كلٍّ من المجال المعرفي

والوجداني والعملي)

- التخيل
- التواصل
- الاستقصاء
- إدارة الذات
- الإصغاء النشط
- إظهار الاحترام
- الإبداع
- العمل الجماعي
- إجراء بحث

التقييم/التأمل

يمكن استخدام مخطط (KWL) في هذا الدرس للتحقق من لمدى فهم الطلبة لما تعلموه وتعزيزه. قسّم مخططاً كبيراً إلى ثلاثة أقسام، واكتب الحروف K/W/L على رأس كل قسم. يكتمل القسم الأول والثاني في بداية الدرس ويشملان ما يعرفه الطلبة بالفعل حول الموضوع وما يريدون معرفته. أما القسم الأخير فيكتمل بنهاية الموضوع عندما يقوم الطلبة بتدوين ما تعلموه. ويمكن تمثيل المخطط (KWL) كالتالي:

K- ما أعرفه

W- ما أريد أن أتعلّمه

L- ما تعلمته

ما تعلمته	ما أريد أن أتعلّمه	ما أعرفه

يُمكن أن تكون ممارسة التمارين الرياضية مُمتعة أيضًا! إنبدأ العَدَّ عندما يُشعل المُعلِّم ساعة الإيقاف. فَم بِالْعَدِّ فِي كُلِّ مَرَّةٍ تُعْمَلُ بِأَدَاءِ التَّمْرِينِ وَتُوقَّفُ عِنْدَمَا يَطْلُبُ مِنْكَ المُعلِّمُ التَّوَقُّفَ.

ب. كم تمرينًا أدت في الدقيقة الواحدة؟

ج. ما الذي حدث لجسمك خلال ممارسة التمرين؟

ناقش مع زميلك شعورك أثناء ممارسة التمرين.

إعلم

يجب على الأطفال ممارسة التمارين لمدة لا تقل عن 60 دقيقة يوميًا.

5 المَفَكَّرَةُ اليَوْمِيَّةُ

إملا الجدول بالأنشطة التي تمارسها خلال الأسبوع والمدة التي تستغرقها.

اليوم	الأنشطة	المدة الزمنية
الأحد		
الاثنين		
الثلاثاء		
الأربعاء		
الخميس		
الجمعة		
السبت		

قارن مفكرتك اليومية بمدكات زملائك.

النشاط 5: (10 دقائق) (اختياري)

اشرح أهمية ممارسة التمارين الرياضية بانتظام للحفاظ على الصحة.

كلف الطلبة بملء الجدول بأنشطتهم اليومية، على سبيل المثال المشي أو الجري أو ممارسة الرياضة.

اطلب منهم التفكير في ما إذا كانوا بحاجة إلى ممارسة المزيد من التمارين الرياضية.