



מדינת ישראל  
משרד החינוך



# منظومة بتّ قطريّة

## درس تربية بدنيه للصفّ الأول والصفّ الثاني

موضوع الدرس : الايقاع والزمن

مع المعلم/ة: رنين برهم

الرجاء تزودوا ب 3 ملاعق وبساط او بطانية

من انا؟

رنين برهم معلمة تربية بدنية في مدرسة البخاري الابتدائية في الطيبة

كما تعلمون فإننا نمر بفترة عصيبة التي أدت بعدم ذهابنا للمدرسة .

ولهذا السبب ، سأقوم بتعليمكم درس التربية البدنية عن بعد بيت مباشر . كما نعلم كلنا ، فإن النشاط البدني مهم لصحة الجسد وللصحة النفسية

# النشاط البدني

- ✓ يعمل على تقوية عضلات الجسم.
- ✓ يساعد على ليونة المفاصل وحركة الجسم.
- ✓ يحسّن من توازن الجسم وتنسيق الحركات.
- ✓ يرفع من المعنويات ويساعد في كسب طاقات إيجابية.

## قبل أن نبدأ ،

ارتدوا ملابس رياضية.

• حذاء رياضي.

• افحصوا سلامة البيئة , نقل العناصر غير الضرورية ، وابعاد الأثاث اذا أُلزم .

• عندما تشعررون بالإرهاق أو التعب استريحوا .

تذكروا ! المحافظة على الأمن والأمان هو من أولوياتنا !

# ماذا يجب أن نحضّر للحصّة؟



قنينة ماء



علبة



بساط | بطانية



ملعقة

02:00

# ماذا سنتعلم اليوم؟

## موضوع الدرس : الايقاع والزمن

برنامج الدرس :

- المقدمة
- الجزء الأساسي
- الخاتمة
- مهمه بيتيه



שקף למורה בלבד

قصة النهوض من النوم  
الجو بارد في الخارج , نحاول ان ننهض نفتح اعيننا ببطء , ونتقلب  
يمينا ويسارا , نرفع اليدين ونمد الرجلين ببطء , نقف , نلبس , نفرشي  
الاسنان , نغسل الوجه , نمشط الشعر ونخرج الى الخارج (بطيء)  
اما اليوم الثاني , الجو دافئ والشمس ساطعه  
ننهض بسرعة نفتح اعيننا بسرعة , ونتقلب يمينا ويسارا , نرفع اليدين  
ونمد الرجلين بسرعة , نقف , نلبس , نفرشي الاسنان , نغسل الوجه ,  
نمشط الشعر ونخرج الى الخارج (بسرعة)

نحضر 3 ملاعق ونرسم بها شكل مثلث , كل ضلع للمثلث له سرعة مختلفة

ضلع مشي بطيء

ضلع مشي سريع

وضلع ركض

فكروا معي هل تعرفون ايقاعات أخرى؟.



שקף למורה בלבד

نرتب الملاعق بشكل مائل بحيث ان كل ملعقة تبعد عنا اكثر , كل ملعقة هي تحدد

لنا السرعة حسب البعد عنها .

- نمشي - نركض - نقفز - خطوات تلاحق - الركبتان للاعلى



استراحه شرب ماء



الإيقاع : ويقصد به الحركة بتسلسل منتظم في درجة صوت قوية أو ضعيفة.

# الجزء الأساسي



שקף למורה בלבד

نبدأ بالتصقيف .. بإيقاع مختلف بطيء وسريع

إيقاع على الرجلين

إيقاع بالرجلين على الأرض

والآن نبدأ بالمشي حسب إيقاع التصقيف والآن مع ركض

نتقدم بأشكال مختلفة حسب الكلام , بطيء , أسرع , سريع

والآن نلعب لعبة السلحفاة والنمر – عندما أقول سلحفاة تمشون بطيء

عندما أقول نمر تركضون مكانكم أسرع ما يمكن

# الجزء الأساسي



שקף למורה בלבד

متى تكون سرعتنا سريعة ومتى تكون بطيئة؟ وما الهدف (التوفير بالزمن)  
نضع ملعقة بعيدة عنا – ونصنع إيقاع بالملاعق التي بيدنا ونقارن بين الإيقاع  
السريع والبطيء  
فوضى | هدوء بالملاعق  
بالملاعق نمشي خطوات حسب الإيقاع  
بالملاعق نقفز حسب الإيقاع  
لعبة إشارة المرور – احمر قف اصفر نركض مكاننا بطيء واخضر سريع

## الجزء الأساسي



שקף למורה בלבד

ناخذ ملعتقان وابدأ في صنع إيقاعات مختلفة واطلب منهم ان يقلدوني  
ومن ثم ادخل الحركات مع الإيقاع

إيقاع وحركات بمساعدة العلبة

والان سوف نقوم بصنع إيقاع لنا بصوتنا ومعه حركات – رقصة

دعونا نلخص الدرس معاً

فماذا تعلمنا اليوم؟

تعلمنا باننا نستطيع ان نحدد الإيقاع للحركات التي نقوم بها. وان جسمنا يستطيع ان يقوم بحركات مختلفة حسب ايقاعات مختلفة وسرعات متفاوتة , بطيئة , معتدلة السرعة , سريعة , فائقة السرعة..

## مهمة بيتية

حاولوا ابتكار مجموعات حركات ايقاعية باستعمال الملاعق , بحيث تكون بسرعات متفاوتة: بطيئة, معتدلة السرعة, سريعة , فائقة السرعة ...  
بإستطاعتكم تنفيذ المهمة مع أفراد اسرتكم وتقليدهم .

# مهمة بيتية

حاولوا ابتكار مجموعات حركات ايقاعية باستعمال الملاعق , بحيث تكون بسرعات متفاوتة: بطيئة, معتدلة السرعة, سريعة , فائقة السرعة ...  
بإستطاعتكم تنفيذ المهمة مع أفراد اسرتكم وتقليدهم .

05:00

الطلاب الأعزاء هل استمتعتم ؟ أمل ذلك. لقد استمتعت معكم حقا.  
ولكن قبل أن ننفصل ،  
أود أن أقدم لك مهمة ستقوم بها في وقت فراغك ...



מדינת ישראל  
משרד החינוך

# תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח