



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بتّ قطريّة

درس تربية بدنيه للصفّ الأول والصف الثاني

موضوع الدرس : الرمي والامساك

مع المعلم/ة: رنين برهم

الرجاء تزودوا بورقة لا تحتاجونها \ صفحة من جريدة

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 ، فان 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 ألزم .
- عندما تشعرون بالإرهاق أو التعب استريحوا.

تذكروا ! المحافظة على الأمن والأمان هو من أولوياتنا !

ماذا يجب أن نحضّر للحصّة؟



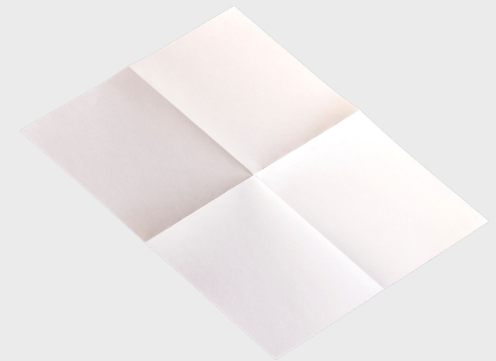
قنينة ماء

و



جريدة

او



ورقة

02:00

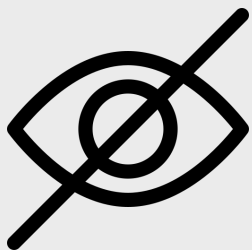


ماذا سنتعلم اليوم؟

موضوع الدرس : الرمي والامساك

: برنامج الدرس

- المقدمة
- الجزء الأساسي
- الخاتمة
- مهمه بيتيه

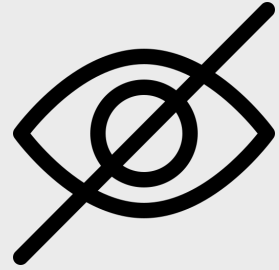


التسخين

שקף למורה בלבד

قصة السيد عضلون

بينما كان السيد عضلون يمشي في الشارع ويبيده ورقة, فجأة هطل المطر , فوضع السيد عضلون الورقة على رأسه وبدأ يركض , وفجأة توقف المطر . فقام السيد عضلون بوضع الورقة تحت ابطه واكمل السير في الشارع لكنه لم يشعر بارتياح , فوقف ووضع الورقة تحت ابطه الاخر . ولكنه لم يشعر بارتياح ايضًا . فكر وقرر ان يضعها تحت ذقنه ويكمل السير.. لكنه لم يشعر بارتياح فقام بوضعها بين رجليه واكمل السير. وفجأة رأى الباص يقترب من المحطة واراد ان يعود للمنزل . فركض السيد عضلون مسرعًا وصعد للباص وجلس .



שקף למורה בלבד

التسخين

. كان الباص يقفز من المطبات في الشارع والسيد عضون يفقر مكانه ايضاً
حتى وصل البيت ونزل من الباص . وصل السيد عضلون منزله ولكن قبل ان
يدخل لاحظ ان

. معطفه قد تبلل فوقف على الورقة وبدأ يقفز حتى ينزل الماء من معطفه
وعندما انتهى ونزل من فوق الورقة رأى انها أصبحت ممزقة ومبلله . فقرر ان
يصنع منها

كرة . وان يرميها ويمسكها حتى دخل المنزل وذهب لشرب الماء .



استراحه شرب ماء



تعريف

الرمي : ان نلقي غرض معين لنقطة هدف معينة بكلتا اليدين او بيد واحدة.

الإمساك : القبض على الغرض الذي تم رميه , يمكن ان نقبض عليه بكلتا اليدين ويمكن بيد واحدة .



שקף למורה בלבד

الجزء الاساسي

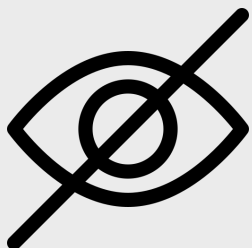
- اكمل السيد عضلون اللعب بالكرة التي صنعها . وكان هدفه ان يتعلم الرمي والامساك بالكرة . هيا بنا نقوم بالتمارين التي قام بها ..
- نقوم بالحركة الحرة في المكان .
- نقف ونبدأ بلف الكرة حول الرأس ومن ثم نقل الكرة من يد ليد حول الرأس وفوق الرأس .
- نلف الكرة حول البطن . ننقل الكرة من يد ليد خلف الظهر واما البطن.
- نلف الكرة حول الارجل , ننقل الكرة من يد ليد من بين الارجل (ثمانية)



שקף למורה בלבד

الجزء الأساسي

- نحاول ان ننقل الكرة من يد ليد من فوق الراس وخلف الظهر واما البطن خلال المشي .
- نحاول ان ننقل الكرة من يد ليد من فوق الراس وخلف الظهر واما البطن خلال الجلوس.
- نقف ونبدا برمي الكرة وامساكها قبل ان تسقط .
- نمشي ونحاول ان نرمي الكرة لاعلى وان نمسكها .



שקף למורה בלבד

الجزء الأساسي

- نقف نرمي الكرة نصفق ونمسك الكرة .
- نجلس نرمي الكرة نصفق ونمسك الكرة .
- هيا نلعب لعبة ونرى من منكم يستطيع ان يرمي ويمسك الكرة 10 مرات بدون ان يسقطها ارضًا



שקף למורה בלבד

الجزء الأساسي

- نرمي الكرة بيد ونحاول امساكها بنفس اليد
- نمشي على اطراف الأصابع ونحاول تمرير الكرة من يد ليد فوق الراس
- نقف نرمي الكرة نصفق ونمسك الكرة .
- نرمي الكرة للأسفل ونمسكها قبل ان تسقط
- نقف على رجل واحدة ونرمي الكرة ونمسكها
- هيا نلعب لعبة ونرى من منكم يستطيع ان يرمي ويمسك الكرة 10 مرات بدون ان يسقطها ارضا خلال المشي

تلخيص

دعونا نلخص الدرس معًا

فماذا تعلمنا اليوم؟

تعلمنا اننا نستطيع ان نرمي ونمسك الكرة او أي غرض اخر خلال الثبات او الحركة
وبطرق متعددة وان هذه المهاره بحاجة الى تركيز.

مهمة بيتية

إصابة الهدف

اجمعوا 10 أوراق على الأقل لا تحتاجونها واصنعوا منها كرات كما فعلنا, احضروا سلة وحاولوا ان ترموا الكرات في السلة . كل كرة تدخل السلة تكسبك نقطة .
لنرى من منكم يستطيع ان يجمع 10 نقاط

مهمة بيتية

إصابة الهدف

اجمعوا 10 أوراق على الأقل لا تحتاجونها واصنعوا منها كرات كما فعلنا, احضروا سلة وحاولوا ان ترموا الكرات في السلة . كل كرة تدخل السلة تكسبك نقطة .
لنرى من منكم يستطيع ان يجمع 10 نقاط

05:00



الطلاب الأعزاء هل استمتعتم ؟ آمل 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