

منظومة بثّقطريّة

درس رقص وحركة للصفّ الأوّل

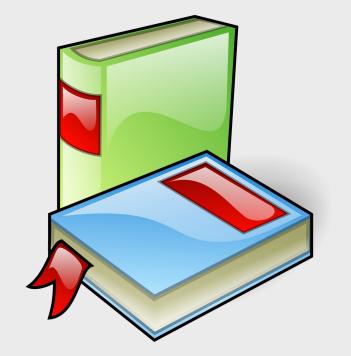
موضوع الدرس: أنا وجسمي مع المعلّم/ ة:رابعة مرقس روبي

الرجاء تزوّدوا بكتاب قصة

ماذا سنتعلّم اليوم؟

- التعرف على المساحة الشخصية من خلال الحركة والرقص.
 - ما هي النشاطات الحركية التي تعرفنا على <mark>مساحتنا</mark> الشخصية؟
 - تنمية قدرات جسمنا ومهارات الحركة.
- تنمية عادات لقضاء ساعات الفراغ من خلال الحركة والرقص.
 - الدمج بين الحركة والايقاع والموسيقي
 - تشجيع' التعبير عن المشاعر, والأفكار والابداع في الحركة.

ماذا يجب أن نحضّر للحصّة؟



اختاروا مساحة في البيت مريحه للحركة ان نلبس ملابس مريحه للحركة

قبل أن نبدأ، نستنشق الهواء



- احماء أعضاء الجسم المختلفة .
- تفعيل العضلات وجهاز التنفس, تلين المفاصل.

الآن سنتعلّم بمساعدة الكتاب

- والان امسك/ي الكتاب بيدك.
- سنتعلم الرقص من خلال الحركة الإبداعية
 بمساعدة الكتاب.
- سنکتسب قدرات ومهارات حرکیة راقصة جدیدة .

سنتعلم رقصة: أنا وكتابي

- جمل سنرددها مع المعزوفة:
- انا اقرأ' أنا اكتب' أنا أرسم'
 - ومن ثم:
 - 1. نصغي الى المعزوفة.
- 2. نردد معا الجمل حسب ارشادي.
- 3. نتعلم حركات رقصة الكتاب ومع الجمل التي حفظت.



هیا نرقص معا

رقصة

" أنا كابي"

ماذا اكتسبنا

الرشاقة التوافق السرعة

الاتزان والتوازن الإيقاع المتعة

الفرح

الرقص والحركة

- 💠 هم وسيلة' نعبر بها عن انفسنا
 - نكتسب عادات جديدة جميلة
- نكتسب مهارات جسدية تجدد طاقاتنا, والمحافظة على اللياقة البدنية
 - نتعلم ثقافات جديدة وممكن من خلالها تطوير علاقات اجتماعية.

الرقص والحركة

أنتم رائعون

شكرا على المشاركة والمشاهدة

