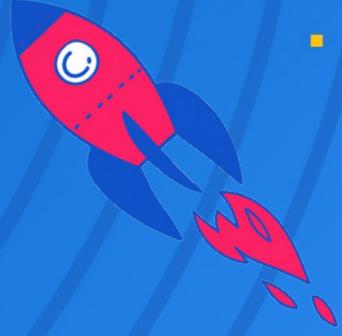




מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

درس رقص وحرّكة للصفّ الثاني

مع المعلمّ / ة: رابعة مرقس روبي

الرجاء تزوّدوا بأقلام

ماذا سنتعلم اليوم؟

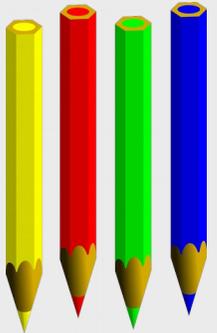


- التعرف على المساحة الشخصية من خلال الحركة والرقص.
- ما هي النشاطات الحركية التي تعرفنا على مساحتنا الشخصية؟
- تنمية قرات جسمنا ومهارات الحركة.
- تنمية عادات لقضاء ساعات الفراغ من خلال الحركة والرقص.
- الدمج بين الحركة والايقاع والموسيقى.
- تشجيع 'التعبير عن المشاعر, والأفكار والابداع في الحركة.

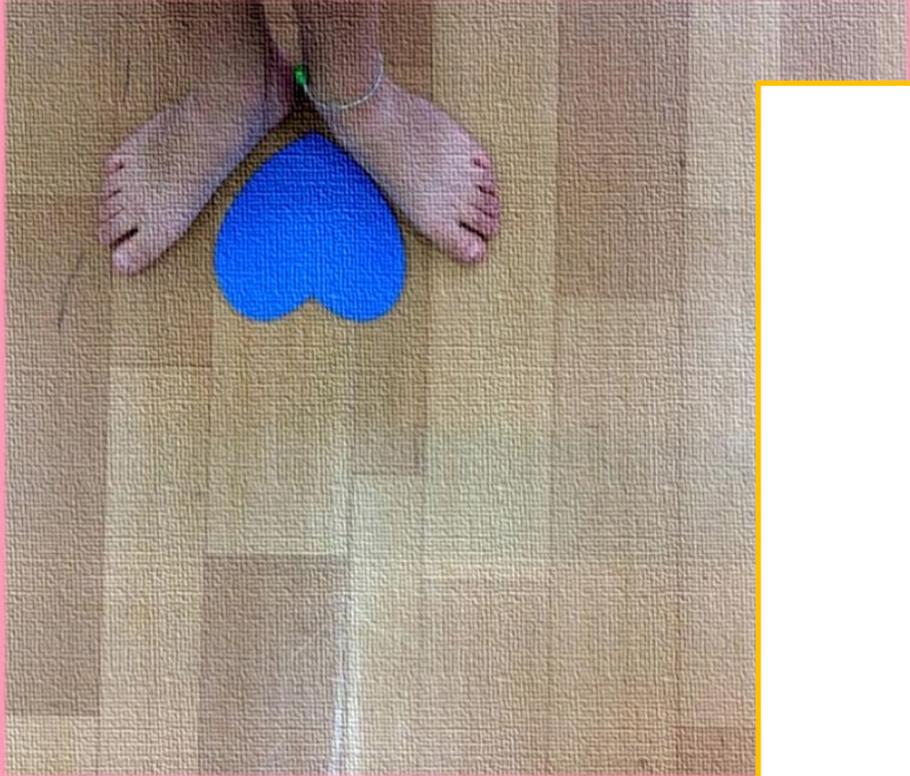
ماذا يجب أن نحضر للحصة؟

اخترنا مساحة
في البيت
مريحه للحركة

ان نلبس
ملابس
مريحه
للحركة



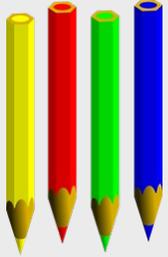
قبل أن نبدأ، قف في وسط المساحة التي اختيرت.



- ماذا سنتعلم؟

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

سير الفعالية الاولى



- نأتي بالأقلام, نوزعهم بشكل عشوائي على الأرض
- نمشي بحذر بين الاقلام
- نركض
- نقفز
- نزحف باتجاهات مختلفة
- نلم الأقلام من خلال أصابع اقدامنا

الفعالية الثانية



نختار قلم واحد فقط.
ونقوم بوضعه على أماكن مختلفة من
الجسم : كالرأس, الكتف, البطن وغيره
ومن ثم القيام بالتحرك على انغام
الموسيقى والمحافظة على ان لا يقع القلم
على الأرض.

بناء الرقصة

:حركات الاذرع
نمد الى الامام اليمين نمد اليسار
نقفز نقفز الى الامام
نمد الى الخلف اليمين نمد
اليسار نقفز نقفز الى الخلف
ومن ثم الفراع اليمين تتموج ومن
بعدها اليسار

اسم الرقصة: لعب وفرح
حركات الارجل:

يمين يمين - قفزة - شمال شمال
حركات الاذرع تتكتف ومن ثم الى فوق
ممدودة ومن ثم امام الصدر ممدودة ونحرك
الايدي ونقول " بانكك - بانكك "

هيا نرقص بفرح ونشاط

مع الموسيقى
مع الموسيقى
نرقص معاً الرقصة
نرقص معاً الرقصة



ماذا اكتسبنا من درس الرقص والحركة

السرعة

التوافق

الرشاقة

الإيقاع

الاتزان والتوازن

المتعة

الفرح

الرقص والحركة



- هم وسيلة نعبر بها عن انفسنا.
- نكتسب عادات جديدة جميلة.
- نكتسب مهارات جسدية نجدد طاقاتنا.
- المحافظة على اللياقة البدنية.
- نتعلم ثقافات جديدة.
- تطوير علاقات اجتماعية.

الرقص والحركة



انتم رائعون

شكروا على الاشتراك والمشاهدة