

מדינת ישראל משרד החינוך

منظومة بتٌ قُطريّة

درس رقص وحركة للصف الرابع

موضوع الدرس: ارتجال وحالات مع المعلّم/ ة: رابعة مرقس روبي

الرجاء تزودوا ب

ماذا سنتعلم اليوم؟

الأرتجال الحركي ؟

- التعرف على المساحة الشخصية من خلال الحركة والرقص
 - تنمية قدرات جسمنا ومهارات الحركة.
- تشجيع' التعبير عن المشاعر والأفكار والابداع في الحركة والرقص.
 - الدمج بين الحركة والايقاع والموسيقى.
 - تنمية عادات لقضاء ساعات الفراغ من خلال الحركة والرقص.

ماذا يجب أن نحضر للحصة؟

محبة

اختاروا مساحة في البيت مريحه للحركة ان نلبس ملابس مريحه للحركة

قبل أن نبدأ، نستنشق الهواء ونصغي الى القلب



- ماذا سنتعلم؟
- احماء أعضاء الجسم المختلفة.
- تفعيل العضلات وجهاز التنفس, تلين المفاصل.
 - فحص الحركات في الغرفة.



ماذا سنكتشف من خلال حركة جسمنا الجميل؟

- سنتعلم الاكتشاف من خلال الحركات الإبداعية.
 - سنخلق حالات وقصص تعبيرية وحركية.
- سنكتسب قدرات ومهارات حركية راقصة جديدة .

سنتعلم كيف نبني رقصة:

- 1. نصغي الى المعزوفة
- 2. نردد معا الجمل حسب ارشادي.
- 3. نتعلم حركات رقصة من تمارين الارتجال, ونحفظ الجمل الحركية

هیا نرقص معاً



رقصةُ

"الأشكالُ الهندسية "

ماذا اكتسبنا

الرشاقة التوافق السرعة الاتزان والتوازن التوان والتوازن الإيقاع

الفرح

المتعة

الرقص والحركة

- مم وسيلة نعبر بها عن انفسنا.
 - الكتسب عادات جديدة جميلة الم
- ❖ نكتسب مهارات جسدية تجدد طاقاتنا, والمحافظة على اللياقة البدنية.
- ❖ نتعلم ثقافات جدیدة و ممكن من خلالها تطویر علاقات اجتماعیة.

الرقص والحركة



أنتم رائعون

شكرا على المشاركة والمشاهدة