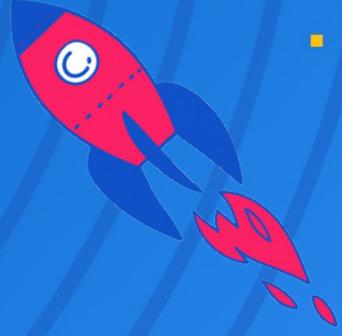




מדינת ישראל  
משרד החינוך



# منظومة بثّ قُطريّة

## درس رقص وحركة للصف الخامس - السادس

موضوع الدرس: حركة ورقص ارتجالي

مع المعلمّ / ة: رابعة مرقس روبي

# ماذا سنتعلم اليوم؟

❖ ما هو الارتجال الحركي؟

- التعرف على المساحة الشخصية والعامة من خلال الحركة والرقص
- تنمية قدرات جسمنا ومهارات الحركة والارتجال.
- 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 نحضّر للحصّة؟

محبة

اختراروا مساحة  
في البيت  
مريحه للحركة

ان نلبس ملابس  
مريحه للحركة

# قبل أن نبدأ، نستنشق الهواء ونصغي الى القلب



❖ قف في وسط المساحة التي اختيرت.

- ماذا سنتعلم؟

• احماء أعضاء الجسم المختلفة .

• تفعيل العضلات وجهاز التنفس, تليين  
المفاصل.

• فحص الحركات والمسافات المتاحة 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

# هيا نرقص معاً



# ماذا اكتسبنا

الرشاقة  
الاتزان والتوازن

التوافق

الإيقاع

السرعة

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