

מה מוציא מרץ?

פעילות הגופנית בגיל הרך היא לאפשר לילדים להגיע לשכלול יכולתם ולניצול מרבי של הפוטנציאל שלהם, וזאת מתוך התנסות התורמת לתחושת המסוגלות האישית. בפעילות זו נתמקד בחמישה מרכיבים של הכושר הגופני: מהירות, כוח, שיווי משקל, גמישות, דיוק.



הקדמה

פעילות גופנית טובה תורמת לבריאות הגוף, ויש לה השפעה טובה אף על היכולות הקוגניטיביות. הפעילות הגופנית אף תורמת לשיפור הדימוי העצמי, לביטחון, לקואורדינציה, ליציבה ולמודעות נשימה נכונה. רצוי מאוד לעודד ילדים לבצע פעילות גופנית מגוונת מגיל צעיר מאוד.

המטרה המרכזית של הפעילות הגופנית בגיל הרך היא לאפשר לילדים להגיע לשכלול יכולתם ולניצול מרבי של הפוטנציאל שלהם, וזאת מתוך התנסות התורמת לתחושת המסוגלות האישית. בפעילות זו נתמקד בחמישה מרכיבים של הכושר הגופני: מהירות, כוח, שיווי משקל, גמישות, דיוק.

הפעילות תעשה בסבב במשך 3 שיעורים קצרים (כנדרש בגיל הרך), כך שבתום יחידת הלימוד, כל תלמיד יתנסה בכל חמש הפעילויות. לפעילות זו נדרש להיעזר ב 5-6 תלמידים בוגרים אשר יסייעו למורה בפעילות.

- שיעור ראשון הכרת המושג כושר גופני והתנסות באחת מחמש תחנות הכושר הגופני.
- שיעור שני חזרה על המושגים והתנסות בשתי תחנות כושר גופני נוספות.
- שיעור שלישי התנסות בשתי תחנות אחרונות של כושר גופני וסיכום יחידת הלימוד.

מטרות:

1. התלמידים יכירו מושגים הקשורים בפעילות גופנית.
2. התלמידים יתרגלו סוגים שונים של פעילויות גופניות.
3. התלמידים יחוו את ההשפעה של כל פעילות גופנית על גופם וידונו בתחושותיהם.

משך זמן

40 דק'

גיל

א' - ב'

התאמה לתחומי דעת

גוף האדם, חינוך גופני, כישורי חיים ושפה

ידע מוקדם

לא נדרש

מושגים מרכזיים

מהירות, כוח, שיווי משקל, גמישות, דיוק

מיומנויות נלמדות

עבודה בקבוצה, הקשבה וביצוע של הנחיות

להכין מראש

1. מחשב מחובר לאינטרנט + מקרן.
2. כרטיסי תמונות בעלי חיים לתרגול מגוון פעילויות גופניות.
3. כדורי גומי, חישוקים, מיזרונים אישיים, טבעות גומי וחרוטים לבאולינג.

מהלך הפעילות

פעילות	דק'	סוג פעילות	עזרים
1. פעילות פתיחה במליאה לשיעור הראשון	5	 צפייה בסרטון  דיון בכיתה	מחשב מחובר לרשת האינטרנט + מקרן
פעילות פתיחה במליאה לשיעור השני	5	 צפייה בסרטון	מחשב מחובר לרשת האינטרנט + מקרן
פעילות פתיחה במליאה לשיעור השלישי	5	 צפייה בסרטון	מחשב מחובר לרשת האינטרנט + מקרן
2. למה מתכוונים כשאומרים „כושר גופני“?	5	 מצגת	מחשב מחובר לרשת האינטרנט + מקרן

מצגת הוראה או תמונות של המושגים השונים			- הצגה והסבר קצר למושגים המרכיבים את הכושר הגופני באמצעות מצגת או רישום המושגים על הלוח. - רשימת המושגים: זריזות, כוח, שיווי משקל, גמישות, מהירות.	
דף משימות לכל קבוצה ובו פירוט המשימה של כל קבוצה		5	פעילות בקבוצות - חלקו את תלמידי הכיתה ל-5 קבוצות. - תנו שם מיוחד לכל קבוצה (למשל שם של ספורטאי/ת מפורסם/ת) - הצגת המשימה לכל קבוצה. בקשו מהמדריכים שהוצמדו לכל קבוצה להציג ולהסביר לכל תלמיד בקבוצה את המשימה שלהם, כל קבוצה בהתאם לתחנה אותה תבצע בשיעור זה.	3.
כרטיסי תמונות של יוגה נספח 1 - כרטיסי יוגה חיות	 עבודה בקבוצות	20	תחנה א' - תחנת גמישות פעילות על פי כרטיסי תמונה. על שולחן קטן נפזר תמונות ובהן מבחר תרגילי יוגה חיות לילדים. כל תלמיד יבחר כרטיס תמונה אחד וינסה לבצע את התנועה שבתמונה. בסיום, כל תלמיד יספר מדוע בחר בתמונה, יבצע את התנועה שבה ויסביר מה חש. למשל: - איזה איבר בגוף אימץ יותר? - מה היתה מידת המאמץ? - האם נהנה? המורה/חונך ישיים את התחושות שעלו מהתלמידים למושגים בפעילות, למשל: גמישות, כוח. אם נותר זמן, ניתן לחזור על הפעילות פעמים נוספות.	4.
2 מזרונים	 עבודה בקבוצות	20	תחנה ב' - גלגולים ילדי הקבוצה יסתדרו בטור, כל אחד בתורו יבצע גילגול לפנים וינסה לגעת עם הידיים בבהונות הרגליים. חוזרים על הפעילות לפחות 3 פעמים. מי שיכול, יבצע שני גילגולים ברצף ויסיים בשיבה. בסיום כל תלמיד יספר: - איזה איבר בגוף אימץ יותר? - מה היתה מידת המאמץ?	5.

			האם נהנה? המורה/חונך ישיים את התחושות שעלו מהתלמידים למושגים בפעילות, למשל: גמישות, שיווי משקל אם נותר זמן, ניתן לחזור על הפעילות פעמים נוספות.	
8 חישוקים 6 טבעות גומי 2 חרוטים	 עבודה בקבוצות	20	תחנה ג' - חישוקים וטבעות ילדי הקבוצה יסתדרו בשני טורים, מול כל טור נסדר 4 חישוקים ברצף, בסופם חרוט וטבעות גומי להשחלה. כל תלמיד נדרש בתורו לדלג מחישוק לחישוק מבלי לדרוך על החישוקים, לקחת טבעת גומי, להשחילה על החרוט ולרוץ בחזרה לסוף הטור. שאר הילדים מחכים בסבלנות לתורם. ניתן לעשות גם תחרות בין שני הטורים. בסיום, כל תלמיד יספר: - איזה איברים בגוף הפעיל ואימץ יותר? - מה היתה מידת המאמץ? - האם נהנה מהפעילות / מהתחרות? המורה/חונך ישיים את התחושות שעלו מהתלמידים למושגים בפעילות, למשל: דיוק, מהירות. אם נותר זמן, ניתן לחזור על הפעילות פעמים נוספות.	6.
2 כדורי גומי 8 בקבוקי פלסטיק (מעט חול בתחתית כל אחד) פקוקים (מסודרים כמו באולינג). ניתן להוסיף עוד בקבוקים בהתאם ליכולות הקבוצה.	 עבודה בקבוקים	20	תחנה ד' - באולינג ילדי הקבוצה יסתדרו בטור, כל אחד בתורו ינסה לפגוע עם הכדור בבקבוקים המסודרים ולהפילם, אח"כ יאסוף את הכדור וימסור לילד הבא אחריו. יש לבצע מספר סבבים של הפעילות. לשיקול דעתו של המורה/ החונך להוסיף אלמנט של תחרות המעלה את המוטיבציה, ע"י ציון התלמידים שהצליחו להפיל את מירב הבקבוקים. בסיום, כל תלמיד יספר: - איזה איברים בגוף הפעיל ואימץ יותר? - מה היתה מידת המאמץ? - האם נהנה מהפעילות/ מהתחרות? המורה/חונך ישיים את התחושות שעלו מהתלמידים למושגים בפעילות, למשל: כוח, שיווי משקל, דיוק. אם נותר זמן, ניתן לחזור על הפעילות פעמים נוספות.	7.

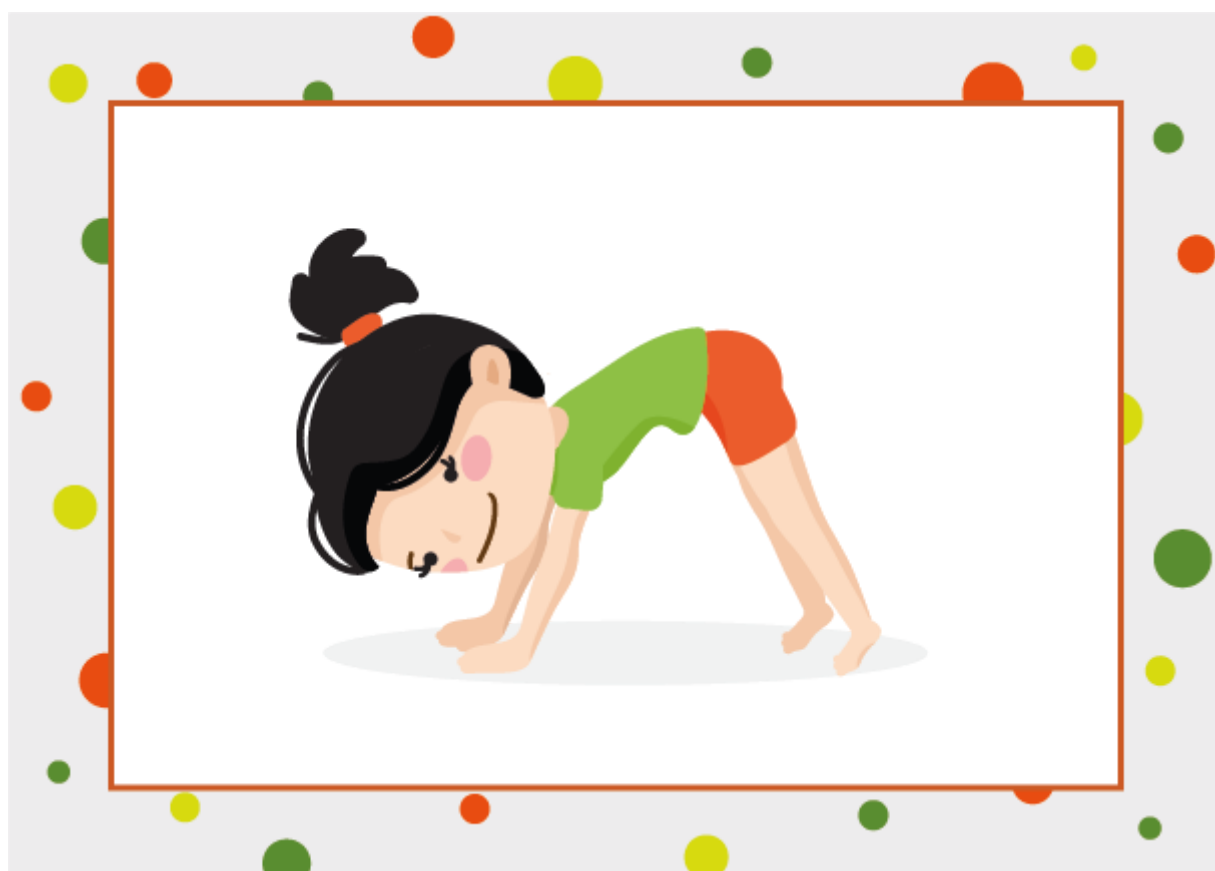
ציור תבנית קלאס על המרצפות, על כל משבצת יכתב מספר מ-1 עד 8 וקוביה בגודל 5*5 ס"מ נספח 2 - דפי מספרים לקלאס	 עבודה בקבוצות	20	תחנה ה' - קלאס ילדי הקבוצה יסתדרו בטור, כל אחד בתורו יקפוץ על רגל אחת או שתיים לפי יכולתו ויעבור בין המשבצות על פי סדר הספרות הרשומות. דרגת קושי נוספת: תוך כדי קפיצה התלמיד יהדוף עם הרגל את הקוביה. על הקוביה להישאר במסגרת המשבצת מבלי לצאת מהמסגרת. ניתן לחזור על הפעילות מס' פעמים. בסיום, כל תלמיד יספר: - איזה איברים בגוף הפעיל ואימץ יותר? - מה היתה מידת המאמץ? - האם נהנה מהפעילות? המורה/חונך ישיים את התחושות שעלו מהתלמידים למושגים בפעילות, למשל: שיווי משקל, מהירות, כוח	8.
	 דיון בכיתה	10	סיכום הפעילות בכל אחד משלושת השיעורים מומלץ לסכם את הפעילות בשאלות הבאות: - איזו פעילות גופנית אהבתם ביותר? מדוע? - האם אתם חושבים שהפעילויות עזרו לכם? במה? - יישום: מי יכול להדגים פעילות גופנית שהחל/ה לבצע בבית? התלמידים ידגימו כל אחד בתורו ועל פי רצונו תרגיל אחד ש"אימץ" בחיי היום יום. התלמידים יוכלו לצייר או לכייר את התנועות/ המצבים שאהבו לבצע במיוחד.	9.

חומרי עזר

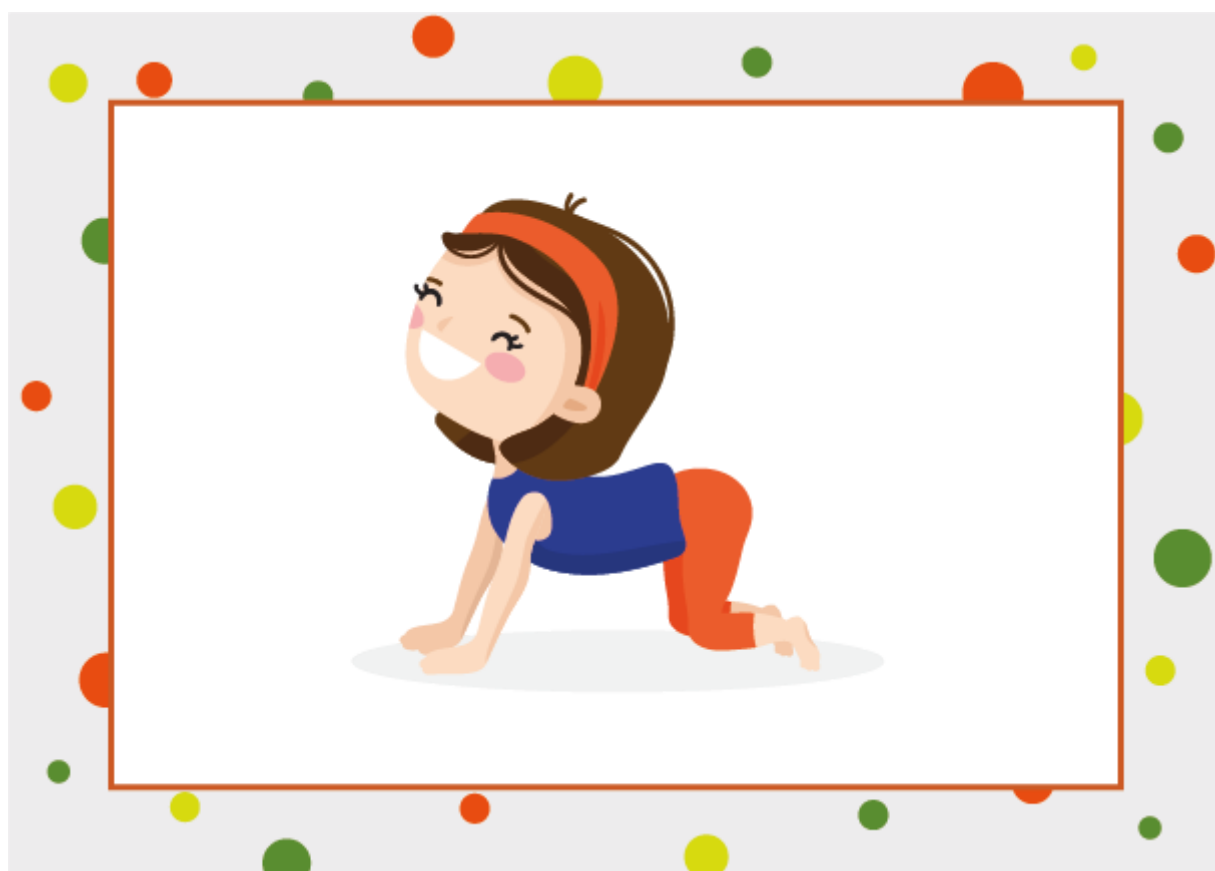
1. סוד הקצב של מיכל: פעילות גופנית - מדקה 4:10 <https://youtu.be/RjoUUjgKmp0?t=251>
2. I Like To Move It (Madagascar) <https://youtu.be/hdcTmpvD00>
3. Min Exercise For Kids <https://youtu.be/oc4QS2USKmk>
4. דודו חקימאן: 10 דרכים לשהות בתנוחת יוגה לילדים - <https://www.yoga.co.il/articles/articlePrint.asp?article=516>
5. סנת ישראלי: תנוחת החתול-מארג'ריאסנה - יוגה לילדים - <https://www.yoga.co.il/articles/articlePrint.asp?article=118>

נספח 1 - כרטיסי יוגה חיות

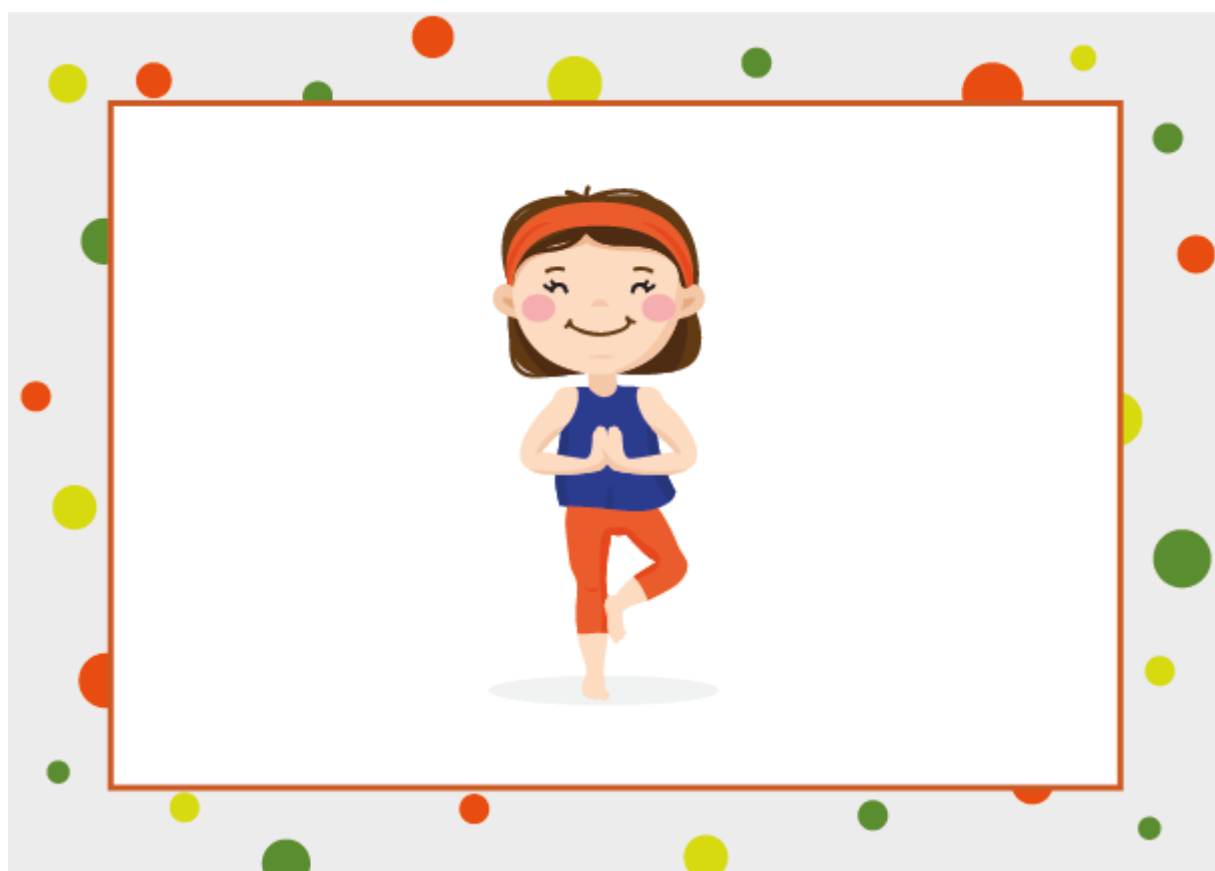












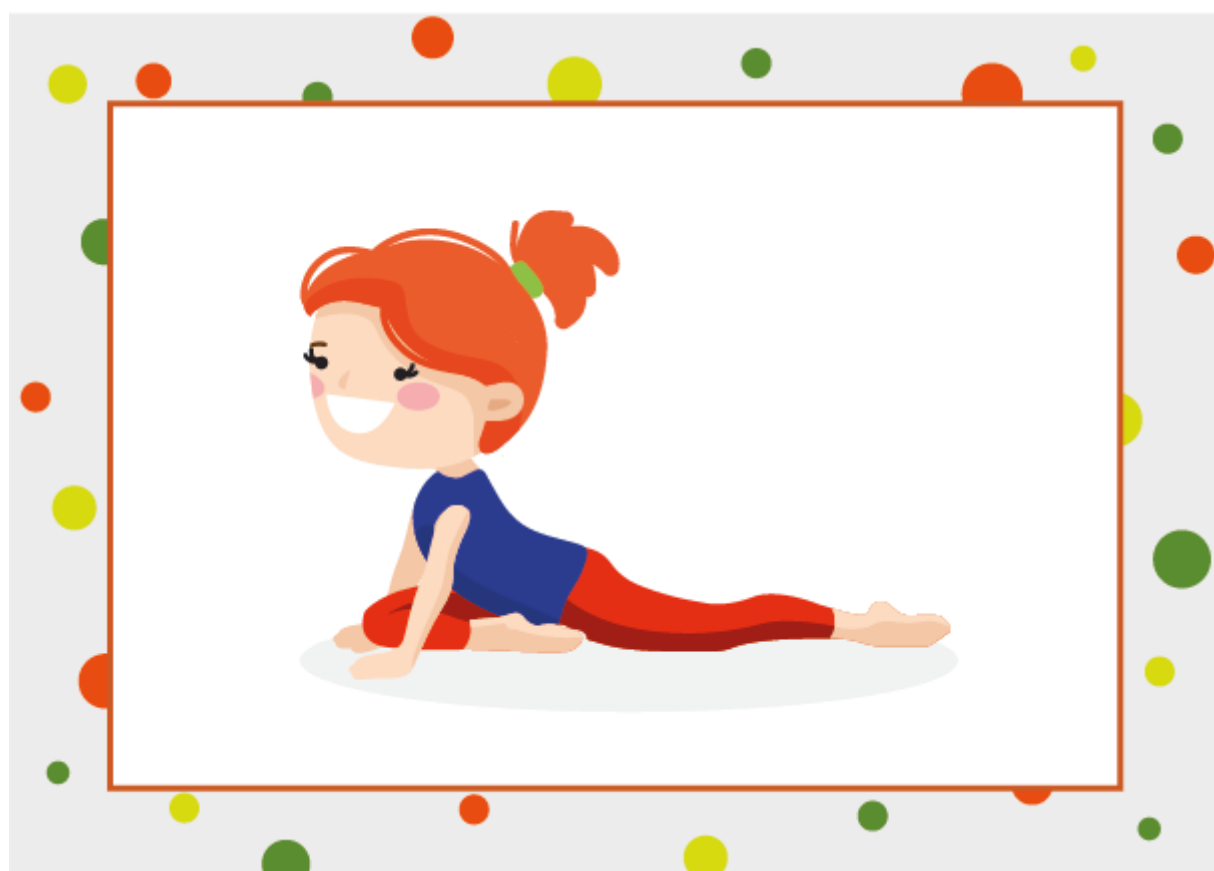












נספח 2- קלאס













7

