

חפש את המטמון

אנו יודעים שחשוב וצריך להזיז את הגוף ולשמור על כושר גופני אך לעיתים אנו שומעים ילדים האומרים: "אין לי חשק... קשה לי... אני לא אוהב ספורט... משעמם לי..." מנגד כולנו אוהבים לשחק ולהשתעשע. אז בואו נשחק במשחק "חפש את המטמון", גם נזוז, נקפוץ, נתגלגל ואף נצחק ונשתעשע.



הקדמה:

אנו יודעים שחשוב וצריך להזיז את הגוף ולשמור על כושר גופני אך לעיתים אנו שומעים ילדים אשר אומרים: "אין לי חשק... קשה לי... אני לא אוהב ספורט... משעמם לי...". מנגד הרי כולנו אוהבים לשחק ולהשתעשע. אז בואו נשחק במשחק "חפש את המטמון" וגם נזוז, נקפוצ, נתגלגל ואף נצחק ונשתעשע. נשחק בהרכבים שונים: יחידים, זוגות או קבוצות. בעזרת המשחק נתנסה בפעילויות גופניות שונות ומהנות, תוך שיתוף פעולה ואינטראקציה חברתית.

מטרות:

1. התלמידים יחוו מגוון פעילויות גופניות
2. התלמידים יבינו כי ניתן לבצע פעילות גופנית גם תוך כדי משחק
3. התלמידים יפתחו אינטראקציות חברתיות באמצעות המשחק והפעילויות הגופניות

חשוב:

- נדרש לקיים את הפעילות ברצף בשעתיים הראשונות של היום 08:00-09:30
- הפעילות מתקיימת מחוץ לכיתה ועל כן יש לבדוק אם מזג האוויר מאפשר זו (גשם ותנאי חום או קור קיצוניים)

משך זמן

90 דק'

גיל

א' - ב'

התאמה לתחומי דעת

גוף האדם, חינוך גופני, כישורי חיים, שפה

ידע מוקדם

לא נדרש

מושגים מרכזיים

קפיצה, מרוץ שליחים, קליעה לסל

מיומנויות נלמדות

עבודת צוות, פתרון חידות

להכין מראש:

1. מקרן מחובר למחשב וקובץ המצגת.
2. מחשבים ניידים או טלפונים ניידים.
3. שעון עצר (אפשר בטלפון).
4. ציוד לתחנות.

מהלך הפעילות

טבלה	דק'	סוג פעילות	עזרים
1.	15	 משחק  עבודה בקבוצות	5 דגלים או כרטיסיות בצבעים: אדום, כחול, צהוב, ירוק, כתום
2.			מעטפה לכל חונך ובה: - הנחיות לפעילות בכל תחנה. - טבלת הרמזים בהתאם למסלול ההתקדמות של כל קבוצה. - דף רמז לכל תחנה

הקדמה

בפעילות זו נתמקד במשחק הידוע "חפש את המטמון". הפעילות המוצעת היא פעילות מחוץ לכיתה. בפעילות זו פועלות 5 קבוצות ילדים ולכל אחת מהקבוצות מצורף חונך בוגר. הפעילות כוללת מסלול ובמהלכו יידרשו התלמידים לענות על חידה או פאזל או משימה, בדגש על פעילות גופנית שונה. המסלול מסתיים בהגעה לנקודת הסיום לפעילות סיכום משותפת בכיתה.

הנחיות למורה:

- יש לחלק את תלמידי הכיתה ל- 5 קבוצות. בכל קבוצה יש למנות ראש קבוצה ולתת לקבוצה צבע מזזה [אדום, כחול, צהוב, ירוק או כתום].
- לכל קבוצה יוצמד חונך בוגר שילווה את הקבוצה לאורך הפעילות.
- בפעילות זו 5 תחנות שונות זו מזו. התחנות ימוקמו במקומות הבאים: שער ביה"ס, מגרש הספורט, אולם הספורט, ספריית ביה"ס, כיתת האם וחלל המבואה בצמוד לכיתת האם.
- כל קבוצה תתחיל משימה בתחנה שונה ותנוע בסבב דרך כל התחנות.
- בסיום הפעילות בכל תחנה החונך המלווה את הקבוצה יתן לראש הקבוצה פתק ובו רמז לתחנה הבאה.

חפש את המטמון תחנות ורמזים

במשחק זה של "חפש את המטמון", יהיה עליכם לעבור בין 5 תחנות שונות. בכל תחנה תקבלו משימה בדגש על פעילות גופנית. בסיום הפעילות הגופנית תקבלו מהחונך רמז אשר יוביל אתכם כל הדרך למטמון.

שימו לב: לכל קבוצה סדר תחנות שונה (בהתאם לצבע הקבוצה), אך כולן עוברות בכל התחנות וכולן מגיעות בסיום לתחנה מס' 6 בה נמצא המטמון. מסלול התחנות מפורט לכל קבוצה בנספח 1.

בכל שלב כל קבוצה תפעל בתחנה שונה כדי למנוע עומס ולהגביר מוטיבציה. התחנה הסופית, בה נמצא המטמון, תהיה משותפת לכולם.

			<table><tr><th>קבוצה</th><th>מספר משימה/מיקום</th><th>מספר משימה/מיקום</th><th>מספר משימה/מיקום</th><th>מספר משימה/מיקום</th><th>מספר משימה/מיקום</th><th>שלב אחרון</th></tr><tr><td>א</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>ב</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>6</td></tr><tr><td>ג</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td></tr><tr><td>ד</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>6</td></tr><tr><td>ה</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>6</td></tr></table>	קבוצה	מספר משימה/מיקום	מספר משימה/מיקום	מספר משימה/מיקום	מספר משימה/מיקום	מספר משימה/מיקום	שלב אחרון	א	1	2	3	4	5	6	ב	2	3	4	5	1	6	ג	3	4	5	1	2	6	ד	4	5	1	2	3	6	ה	5	1	2	3	4	6
קבוצה	מספר משימה/מיקום	מספר משימה/מיקום	מספר משימה/מיקום	מספר משימה/מיקום	מספר משימה/מיקום	שלב אחרון																																							
א	1	2	3	4	5	6																																							
ב	2	3	4	5	1	6																																							
ג	3	4	5	1	2	6																																							
ד	4	5	1	2	3	6																																							
ה	5	1	2	3	4	6																																							
3.:	תחנה 1: קולעים משימה ראשונה: על החונך המלווה את הקבוצה להגיש לראש קבוצת התלמידים, מעטפה ובה חלקי פאזל אותם מתבקשים התלמידים לחבר לתמונה. בתמונה השלמה המשימה הבאה. משימה שנייה: על התלמידים לקלוע לפח כמה שיותר כדורים. בסיום הפעילות בתחנה, ימסור החונך לראש הקבוצה פתק ובו רמז לתחנה הבאה, על פי הסדר המפורט בטבלת הרמזים (נספח 1). הערה: המקום המומלץ לתחנה זו בכיתת האם או בספרייה	7	פאזל, פח גדול לקליעה עם 2 כדורים רגילים דף רמז לתחנה הבאה  פאזל																																										
4.	תחנה 2: רוקדים בתחנה זו התלמידים רוקדים לצלילי מוזיקה עם הפסקות בכל פעם שהמוזיקה נעצרת (פריז). החונך יבחר בשיר אחד מתוך רשימת השירים הבאים וידאג להשמיע לתלמידים את השיר, לעצור, ולהמשיך את השמעת השיר. על התלמידים לקפוא במקום ולא לזוז כשהמוזיקה עוצרת. https://youtu.be/RjoUUjgKmp0?t=250 https://youtu.be/ncD2xjg71tw https://youtu.be/oWgTqLCLE8k https://youtu.be/30nS4RdiHMw https://youtu.be/gWMeV3xXuDQ	7	מקרן + קישור לאינטרנט או טלפון נייד עם חיבור לרמקול נייד דף רמז לתחנה הבאה  צופים בסרטון																																										

			https://youtu.be/RPWgekWirow בסיום הפעילות בתחנה, ימסור החונך לראש הקבוצה פתק ובו רמז לתחנה הבאה, על פי הסדר המפורט בטבלת הרמזים [נספח 1]. הערה: מומלץ למקם תחנה זו בכיתת האם כשניתן יהיה להציג ולהשמיע את השירים בסרטונים.	
מעטפה ובה חלקי פאזל 5 דלגיות דף רמז לתחנה הבאה	 פאזל	7	תחנה 3: קופצים בתחנה זו 2 משימות: משימה ראשונה: על החונך המלווה את הקבוצה להגיש לראש קבוצת התלמידים מעטפה ובה חלקי פאזל, אותם מתבקשים התלמידים לחבר לתמונה. תמונת הפאזל השלם מציג את המשימה הבאה. משימה שנייה: אפשרות ראשונה - על כל ילדי הקבוצה לדלג בדילגיות לפחות 5 פעמים. אפשרות שנייה - קרב תרנגולים. על התלמידים בקבוצה להסתדר בזוגות. משלבים ידיים, קופצים על רגל אחת ודוחפים זה את זה בעזרת הידיים המשולבות מי שמוריד רגל כלומר נופל על שתי רגליו הוא המפסיד. במידה ויש 5 תלמידים בקבוצה, התלמיד הנותר ישחק מול המנצח. בסיום הפעילות בתחנה, יתן החונך לראש הקבוצה פתק ובו רמז לתחנה הבאה, על פי הסדר המפורט בטבלת הרמזים [נספח 1]. הערה: מומלץ למקם תחנה זו באולם או במגרש הספורט	5.

מעטפה ובה חלקי פאזל 2-4 מזרונים עבים דף רמז לתחנה הבאה	 פאזל	7	תחנה 4: מתגלגלים משימה ראשונה: על החונך המלווה את הקבוצה להגיש לראש קבוצת התלמידים, מעטפה ובה חלקי פאזל של אותיות אותם מתבקשים התלמידים לחבר לתמונה. הפאזל השלם מציג את הביטוי "גלגול לפני". משימה שנייה: כל תלמידי הקבוצה יבצעו גלגול לפני לפי סדר כל אחד בתורו. בסיום הפעילות בתחנה, יתן החונך לראש הקבוצה פתק ובו רמז לתחנה הבאה, על פי הסדר המפורט בטבלת הרמזים [נספח 1]. הערה: מומלץ למקם תחנה זו באולם הספורט.	6.
קופסא עם אותיות דגלון הקבוצה + שלט סימון של נקודת הסיבוב במרוץ השליחים. דף רמז לתחנה הסיום		7	תחנה 5: רצים הכנה מוקדמת: על חונך הקבוצה לקבוע מראש מקום מסומן אליו ירצו בפעילות. (מרחק ריצה מומלץ לפחות 50 מ') משימה ראשונה: על החונך המלווה את הקבוצה להגיש לראש קבוצת התלמידים, קופסא ובה אותיות. על התלמידים להרכיב את המושג "מרוץ שליחים" מהאותיות שבקופסא. משימה שנייה: בסיום הרכבת המושג על התלמידים להסתדר בטור. כל אחד בתורו ירוץ עם דגלון הקבוצה עד למקום המסומן, יחזור לטור וימסור את הדגלון לחברו לקבוצה. בסיום הפעילות בתחנה, יתן החונך לראש הקבוצה פתק ובו רמז לתחנה הבאה, על פי הסדר המפורט בטבלת הרמזים [נספח 1]. הערה: מומלץ למקם תחנה זו באולם או במגרש הספורט	7.

	 מצגת	7	תחנה 6 (אחרונה) (כד ובו מדליות לכל ילדי הכיתה) הרמז האחרון אותו יקבלו התלמידים לאחר שעברו בחמשת התחנות וביצעו את כל המשימות, יהיה לכיתת האם. לסיכום הפעילות המורה יציג בפני התלמידים את חמשת התחנות וישאל את התלמידים: • מאיזו תחנה הם נהנו במיוחד? • איזה מרכיב כושר גופני היה לדעתם העיקרי בכל תחנה ולהציג את התשובה הנכונה. מומלץ גם להציג את הסרטון "לזוז לקצב הרם סם סם" ולעודד את התלמידים לזוז ולקפוץ https://youtu.be/rQ9P-7vqHd4 בסיום הפעילות ובהתאם לשיקול הדעת של המורה אפשר לחלק לכל תלמיד/קבוצה מדליה.	8.
--	---	---	--	----

נספח 1 - טבלת הרמזים. קבוצה א': קבוצת האדומים

תחנה מס.	שם התחנה	הרמז לתחנה הבאה
1	קולעים	 שם אנו יושבים בשקט, קוראים וגם משאילים לנו ספרים (ספריה)
2	קופצים	 שם אנחנו רצים קופצים ומשחקים בכדור בשיעור ספורט ובהפסקה. שם תמצאו את הרמז למשימה הבאה (מגרש הספורט)
3	רוקדים	 ביום גשם וביום קיץ חם שיעורי הספורט נערכים שם (אולם הספורט)
4	מתגלגלים	 שם בכל יום אנו עוברים נכנסים לבית הספר והביתה יוצאים (שער ביה"ס)
5	רצים	 כאן אנו לומדים עם כל החברים, קוראים, כותבים, אוכלים ומשחקים (כיתת האם)
6	סיום	 כיתת האם

נספח 1 - טבלת הרמזים. קבוצה ב': קבוצת הצהובים

תחנה מס.	שם התחנה	הרמז לתחנה השנייה
2	קופצים	שם אנו משחקים בכדור בשיעור ספורט ובהפסקה ושם נמצא הרמז משימה הבאה (מגרש הספורט)
3	רוקדים	ביום גשם וביום קיץ חם שיעורי הספורט נערכים שם (אולם הספורט)
4	מתגלגלים	שם בכל יום אנו עוברים נכנסים לבית הספר והביתה יוצאים (שער ביה"ס)
5	רצים	שם אנו יושבים בשקט, קוראים וגם משאילים לנו ספרים (ספריה)
1	קולעים	כאן אנו לומדים עם כל החברים, קוראים, כותבים, אוכלים ומשחקים (כיתת האם)
6	סיום	כיתת האם

נספח 1 - טבלת הרמזים. קבוצה ג': קבוצת הירוקים

תחנה מס.	שם התחנה	הרמז לתחנה השנייה
3	רוקדים	 ביום גשם וביום קיץ חם שיעורי הספורט נערכים שם (אולם הספורט)
4	מתגלגלים	 שם אנו משחקים בכדור בשיעור ספורט ובהפסקה ושם נמצא הרמז למשימה הבאה (מגרש הספורט)
5	רצים	 שם בכל יום אנו עוברים נכנסים לבית הספר והביתה יוצאים (שער ביה"ס)
1	קולעים	 שם אנו יושבים בשקט, קוראים וגם משאילים לנו ספרים (ספריה)
2	קופצים	 כאן אנו לומדים עם כל החברים, קוראים, כותבים, אוכלים ומשחקים (כיתת האם)
6	סיום	 כיתת האם

נספח 1 - טבלת הרמזים. קבוצה ד': קבוצת הכחולים

תחנה מס.	שם התחנה	הרמז לתחנה השנייה
4	מתגלגלים	ביום גשם וביום קיץ חם שיעורי הספורט נערכים שם (אולם הספורט)
5	רצים	שם בכל יום אנו עוברים נכנסים לבית הספר והביתה יוצאים (שער ביה"ס)
1	קולעים	שם אנו יושבים בשקט, קוראים וגם משאילים לנו ספרים (ספריה)
2	קופצים	שם אנו משחקים בכדור בשיעור ספורט ובהפסקה ושם נמצא הרמז למשימה הבאה (מגרש הספורט)
3	רוקדים	כאן אנו לומדים עם כל החברים, קוראים, כותבים, אוכלים ומשחקים (כיתת האם)
6	סיום	כיתת האם

נספח 1 - טבלת הרמזים. קבוצה ה': קבוצת הכתומים

תחנה מס.	שם התחנה	הרמז לתחנה השנייה
5	רצים	שם אנו משחקים בכדור בשיעור ספורט ובהפסקה ושם נמצא הרמז למשימה הבאה (מגרש הספורט)
1	קולעים	ביום גשם וביום קיץ חם שיעורי הספורט נערכים שם (אולם הספורט)
2	קופצים	שם בכל יום אנו עוברים נכנסים לבית הספר והביתה יוצאים (שער ביה"ס)
3	רוקדים	שם אנו יושבים בשקט, קוראים וגם משאילים לנו ספרים (ספריה)
4	מתגלגלים	כאן אנו לומדים עם כל החברים, קוראים, כותבים, אוכלים ומשחקים (כיתת האם)
6	סיום	כיתת האם

נספח 2: הנחיות לתחנות

תַּחֲנֵת קוֹפְצִים

הנחיות:

בתחנה זו 2 משימות:

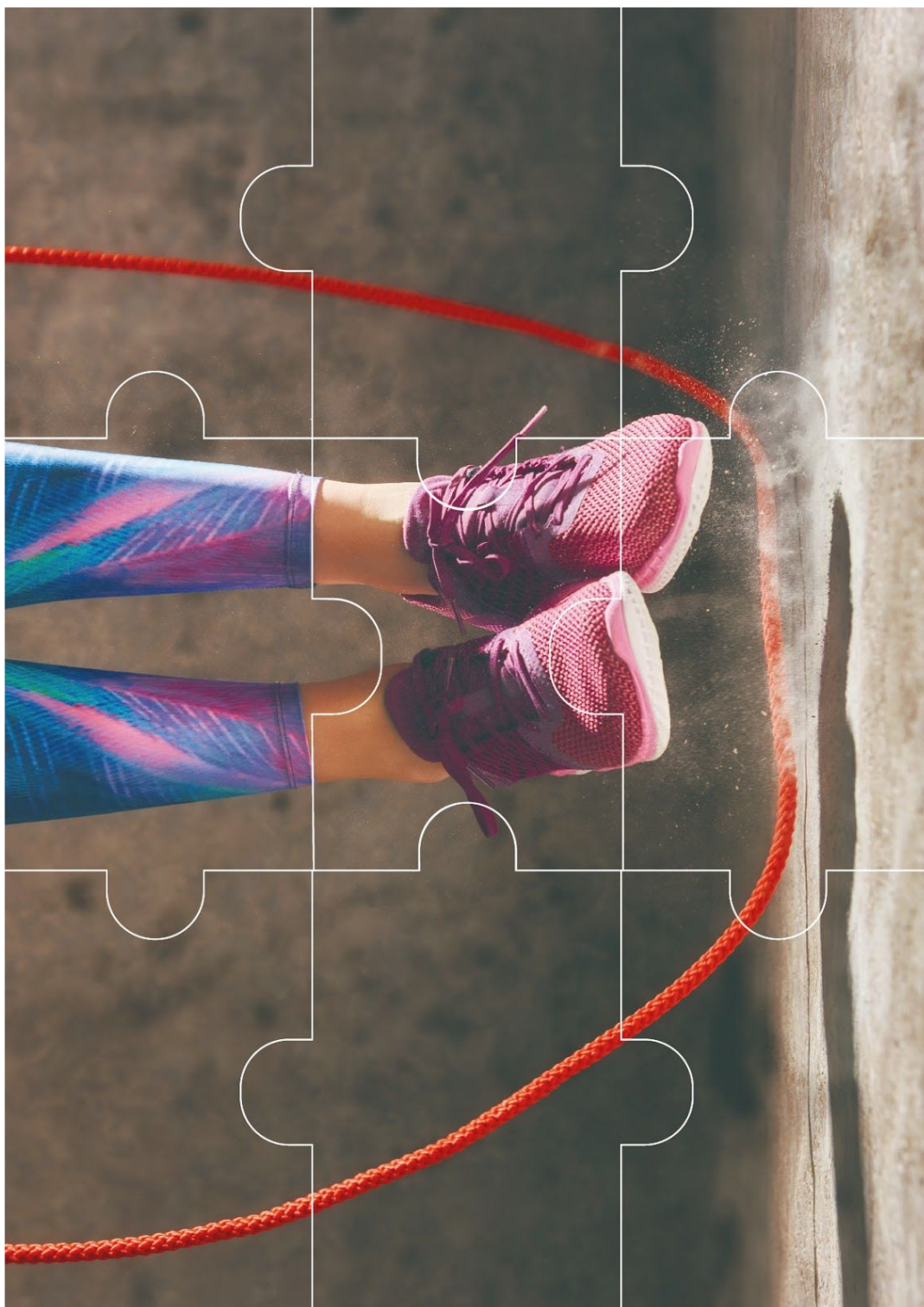
משימה ראשונה: במעטפה שקיבלתם חלקי פאזל אותם עליכם לחבר לתמונה. תמונה הפאזל השלם מציג את המשימה הבאה.

משימה שנייה: קפיצה בדלגית. כל אחד מחברי הקפיצה קופץ בדלגית במשך 60 שניות. חוזרים 3 פעמים עם מנוחה של 30-40 שניות בין החזרות.

בסיום הזמן על החונך להגיש לראש הקבוצה את הרמז לתחנה הבאה. במידת הצורך אפשר להקריא לקבוצה את הרמז.



פאזל קופצים



תַּחֲנֵת רוֹקְדִים

הנחיות:

על כל אחד מחברי הקבוצה לרקוד ולקפוץ לצלילי המוזיקה. בכל עת שהמוזיקה נפסקת על כל אחד לעצור לקפוא במקום ולא לזוז. כולם חוזרים ורוקדים בהישמע המוזיקה. חוזרים רוקדים ועוצרים חוזרים בהתאם לזמן העומד לרשותכם.

בסיום הזמן על החונך להגיש לראש הקבוצה את הרמז לתחנה הבאה. במידת הצורך אפשר להקריא לקבוצה את הרמז.



תַּחֲנִית גִּלְגּוּלִים

הנחיות:

על כל אחד מחברי הקבוצה בתורו לבצע גלגול על המזרון. חוזרים על הגלגולים, בהתאם לזמן העומד לרשותכם.

בסיום הזמן על החונך להגיש לראש הקבוצה את הרמז לתחנה הבאה. במידת הצורך אפשר להקריא לקבוצה את הרמז.



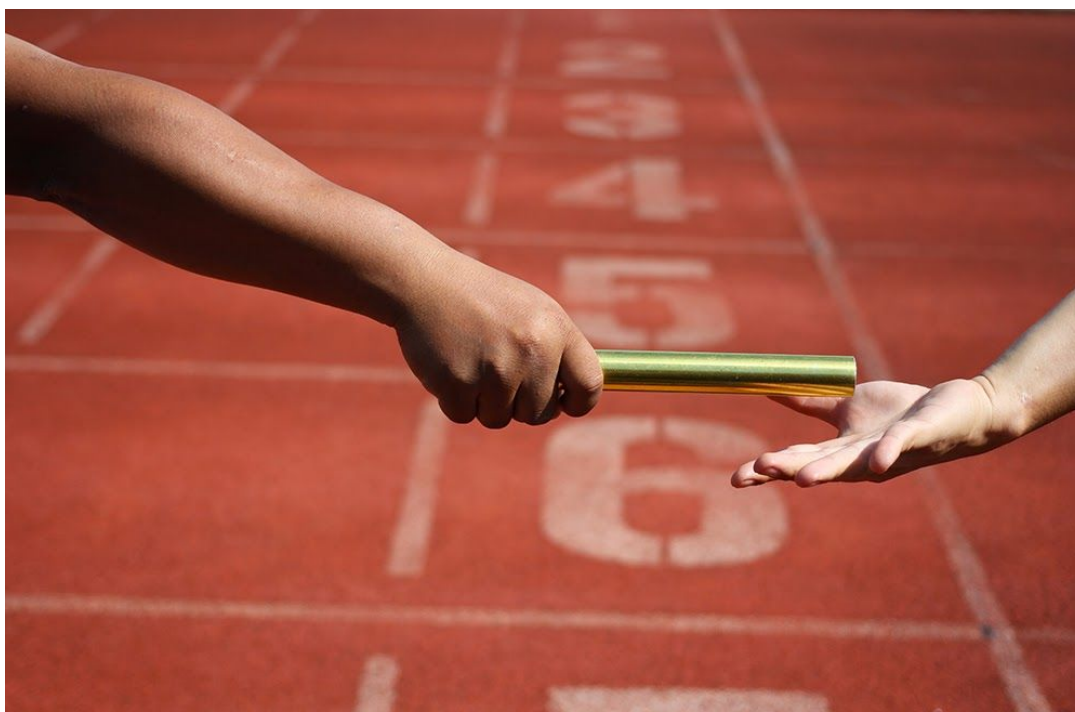
תַּחֲנִית רָצִים

הנחיות:

משימה ראשונה: בקופסא שקיבלתם אותיות המרכיבות 2 מילים המתארות פעילות ספורט מוכרת. האותיות של כל מילה צבועות בצבע שונה. עליכם להרכיב את המילים. במידת הצורך המנחה יכול לעזור לתלמידים.

משימה שנייה בסיום הרכבת המושג על התלמידים להסתדר בטור. כל אחד בתור ירוץ עם דגלון עד למקום המסומן, יחזור לטור וימסור את הדגלון לחברו לקבוצה.

בסיום הזמן על החונך להגיש לראש הקבוצה את הרמז לתחנה הבאה. במידת הצורך אפשר להקריא לקבוצה את הרמז.



פאָזל – רָצִים

ץ	מ
ל	ו
ו	ש
ם	ח
ו	ר

תַּחֲנִית קוֹלָעִים

הנחיות:

משימה ראשונה: במעטפה שקיבלתם חלקי פאזל אותם אתם מתבקשים לחבר לתמונה. בתמונה השלמה תוכלו לראות את המשימה הבאה.

משימה שנייה: על כל תלמיד בקבוצה לנסות ולקלוע לפח את הכדור.

לאחר שכל הקבוצה קלעה חוזרים עוד 1-2 פעמים, בהתאם לזמן העומד לרשותכם.

בסיום הזמן על החונך להגיש לראש הקבוצה את הרמז לתחנה הבאה. במידת הצורך אפשר להקריא לקבוצה את הרמז.





תַּחֲנֵת קֶרֶב תִּרְנַגּוּלִים

הנחיות:

בתחנה זו 2 משימות:

משימה ראשונה במעטפה שקיבלתם חלקי פאזל אותם עליכם לחבר לתמונה. תמונה הפאזל השלם מציג את המשימה הבאה.

משימה שנייה: קרב תרנגולים. על התלמידים בקבוצה להסתדר בזוגות. משלבים ידיים, קופצים על רגל אחת ודוחפים זה את זה בעזרת הידיים המשולבות מי שמוריד רגל כלומר נופל על שתי רגליו הוא המפסיד. במידה ויש 5 תלמידים בקבוצה, התלמיד הנותר ישחק מול המנצח. בסיום הזמן על החונך להגיש לראש הקבוצה את הרמז לתחנה הבאה. במידת הצורך אפשר להקריא לקבוצה את הרמז.



נספח 3 - מסלול התחנות לכל קבוצה

קבוצה	מספר משימה/מיקום	מספר משימה/מיקום	מספר משימה/מיקום	מספר משימה/מיקום	מספר משימה/מיקום	שלב אחרון
א	1	2	3	4	5	6
ב	2	3	4	5	1	6
ג	3	4	5	1	2	6
ד	4	5	1	2	3	6
ה	5	1	2	3	4	6