

## משחקי תופסת שיתופיים

ד"ר אריה יעקבי

[.comarieja64@gmail](mailto:comarieja64@gmail.com)

יום הוראה מרכז בנושא פעילויות שיתופיות בחינוך הגופני , חנוכה 2014, תשע"ה

### רציונאל

מטרת כל המשחקים להוביל את המשתתפים לחשיבה משחקית, להבנה טאקטית ולשכלול יכולת תנועתית המושתת על ידע והבנה. המשחקים יוצרים **הנאה** לכל המשתתפים ובואריאציות שונות ניתן להתאימן לכל גיל, לכל אוכלוסייה ולכל מקום. משחקים אלה מזמנים פעילות **לכלל המשתתפים** ללא הבדל של יכולת וידע מוקדם למעט שליטה בסיסית במיומנויות תנועתיות טבעיות כריצה, שינוי כוון, זריקה ותפיסה. המשחק מאפשר שילוב של משתתפים ברמות שונות של אינטליגנציה תנועתית והכרתית. קיימים ואריאציות למשחקים צפויים ולמשחקים לא צפויים ואין בהם מנצח יחיד המצטיין בכושרו הגופני הגבוה. לכן התחרותיות אינה פוגמת בתחושת **ההצלחה** של כל המשתתפים.

### כללי זהב למשחקי תנועה ואתגר:

- יש למנות תמיד נקודות זכות ולא נקודות "רעות".
- לעולם לא להוציא משתתף מחוץ למשחק.
- לתת משימות תנועתיות כחיזוק (פרס) לתלמיד שהצליח.
- לאפשר משחק מתפתח ולהגדיל את מספר התלמיד האקטיביים, כך שכל התלמידים יחוו תחושת הצלחה.

### רשימת המשחקים

לכל המשחקים המצורפים יש יתרונות תנועתיים, קואורדינטיביים המשפרים משתני כושר גופני שונים ומגוונים. בהגדרת מטרת כל המשחקים להלן הושם הדגש בפן השיתופי, המורכב מחשיבה, תכנון ויישום קבוצתי.

1. **תופסת קוויים** – כלל המשתתפים רצים על קווי המגרש. בורח שירד מהקו או שנתפס הופך לתופס.
2. **מטרת המשחק:** הכרות, דגש על תכנון מוקדם של תנועה וחיזוי מהלכים היריב. **תופסת רגילה** – הנתפס הופך לתופס.
3. **מטרת המשחק:** חימום, הכרות, תכנון התנועה במרחב. **תופסת קווי הגנה** – מטרת הבורחים לרוץ ללא עצירה מצידו האחד של המגרש לצידו השני. על התופס (יחיד או זוג) לנוע על קו רחב בלבד ולתפוס את הבורחים. משתתף שנתפס מצטרף לתופסים על קו הגנה חדש.
4. **תופסת זוגות** – כלל המשתתפים מתחלקים לזוגות ומשחקים ביחד באמצעות החזקת ידיים. הזוג הנתפס הופך לתופס.

- מטרת המשחק:** תאום בין בני זוג, מנהיג ומונהג.
5. **תופסת שרשרת** – זוג שנתפס מצטרף לתופסים.
- מטרת המשחק:** תאום בין בני זוג, מנהיג ומונהג בקבוצה גדולה.
6. **פגע והתחמק** – המטרה לפגוע במשתתפים באמצעות כדור ספוג. אין ללכת עם הכדור. כל משתתף מונה לעצמו את הניקוד המצטבר.
- מטרת המשחק:** נחישות, אומץ ותכנון תנועה במרחב.
7. **פגע, התחמק ותפוס** – במקרה של תפיסת כדור של הזורק התופס מקבל נקודה והניקוד של הזורק מתאפס.
- מטרת המשחק:** נחישות, אומץ ותכנון תנועה במרחב.
8. **פגע, התחמק ותפוס בזוגות** – הניקוד משותף לבני הזוג.
- מטרת המשחק:** לאפשר חילופי מסירות ושליטה בכדור לאורך זמן.
9. **תופסת כדור בורח יחיד** – מטרת כל המשתתפים לגעת עם הכדור בבורח יחיד. אין לרוץ עם הכדור, אסור לזרוק את הכדור על הבורח.
- מטרת המשחק:** לאפשר משחק מסירות עם תכנון מספר מהלכי התקפה בתנאי לחץ.
10. **תופסת כדור שהנתפס מצטרף לתופסים** – מטרת זוג תופסים לתפוס מה שיותר משתתפים באמצעות נגיעה של הכדור בבורחים. משתתף נתפס מצטרף לתופסים.
- מטרת המשחק:** להניע כדור במהירות וביעילות עם תכנון מהלכי התקפה בתנאי לחץ.
11. **תופסת זוגות במצב צפוי** – מוגדר זמן (לדוגמא 20 שניות) שבו על הנתפס הקבוע לתפוס מה שיותר פעמים את בן זוגו. לאחר התאוששות (לדוגמא של דקה) מחליפים בתפקידים.
- מטרת המשחק:** תכנון תנועה בתנאי צפיפות ולחץ במצב צפוי.
12. **תופסת זוגות במצב לא צפוי** – בכל זוג מוגדר מספר 1 ומספר 2. בזמן נתון (לדוגמא 20 שניות) המורה מכריז ומשנה בכל מספר שניות את מספר התופס וכך התופס מתחלף ע"פ הוראת המורה.
- מטרת המשחק:** תכנון תנועה בתנאי צפיפות ולחץ במצב בלתי צפוי.