

מעריך שיעור תנועה לגיל הרך

המורה: _____ איציק רם _____ תאריך: _____ XX/Z/YY _____
כיתה: _____ א' _____ מספר הלומדים: _____ 27 _____ מקום השיעור: _____ אולם בית הספר _____
נושא השיעור: _____ תנועיתון – תנועה ולימוד מושגים בעזרת גיליונות עיתון _____
מקורות: _____ אין _____
תכנית לימודים/עמ' _____

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
מוטורי	טיפול יכולות תנועתיות כלליות החשובות להתפתחות ילדי הגיל הרך.	הילדים יתרגלו פעולות הדורשות מהירות וכוח רגליים.
		הילדים יתנסו בעבודה קואורדינטיבית מגוונת של שיתוף איברים, יד-עין ויד-רגל.
הכרתי	הילדים יכירו מגוון מושגים מתחום תנועת האדם.	הילדים ימנו בסוף השיעור את אפשרויות התנועה והפעולה עם עיתון.
		(אופציונאלי בלבד ותלוי ברמת התפתחות הקוגניטיבית של הילדים): הילדים יסבירו את חשיבות פיתוח הקואורדינציה הגופנית.
	תמיכה במיומנויות הכרתיות	הילדים יתרגלו פעולות חשבון וקריאה בסיסיות.
	הילדים ילמדו להכיר ולכבד את הזולת הנמצא בקרבתם וכן להתחשב בזכויותיו.	הילדים יתרגלו דיבור על פי תור ובעקבות מתן רשות מן המורה.
חברתי, ריגושי, מוסרי	הילדים ילמדו לכבד כללים של משחקים.	הילדים יפעלו ע"פ סימנים מוסכמים הן בפעילות הכללית והן בשלב המשחק המסכם; והם יסבירו על פי מתן רשות דיבור את חשיבות העניין בתום השיעור.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: _____ 60 גיליונות עיתון כפולים _____
הערות בטיחות: _____ מיקום העיתונים בשטח במרווחים בטוחים _____
מיומנויות הוראה עליהן יושם דגש בשיעור: _____ ארגון הלומדים (בגישה אסרטיבית) וארגון הציוד _____

ארגון הלמידה (לומדים, ציוד) איור	נקודות להדגשה/ נקודות לבטיחות	פעילות/משימה	מטרת התרגיל (מגמה)	הזמן
<p>לוודא 'כיסוי' שטח האולם כולו בעת התנועה.</p> <p>חלוקת עיתונים על ידי שלושה תורנים לחברי הקבוצה המפוזרים ברחבי האולם.</p> <p>צריך לדאוג שהעיתונים יהיו מפוזרים בשטח במרחקים בטוחים.</p>	<p>המשרוקית תשמש לקשר בינינו. בעזרתה אעביר אליכם סימנים מוסכמים. שריקה אחת – עצור והקשב! שתי שריקות – עצור, התיישב והקשב!</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ריצה קלה חופשית ברחבי האולם. 2. משחק תופסת "גוליבר". אני שוכב במרכז השטח והילדים מרימים אותי ונושאים אותי עמם. ברגע שאתעורר עליהם לנוס מפני ואני רודף אחריהם. 3. מיד יחולקו לכם גיליונות עיתון. שאלה: בוא ונראה מי יצליח לשמור על שלימות העיתון עד סוף הפעילות. 4. נועו ברחבי המגרש בתחילה בהליכה, אחר כך בריצה ולבסוף בדילוגים באחיזת העיתון ביד אחת, בשתי ידיים, לאורך היד, ובכיסוי אברי גוף שונים. 5. נועו כשהעיתון מקביל לרצפה וכשהוא מאונך לרצפה. 6. נועו באיטיות באחיזת העיתון בשתי ידיים, שחררו אותו לאוויר וחזרו לקלוט אותו על אברי גוף שונים. מי יכול לקולטו על הירך? על הפנים? 7. שחררו את העיתון במצב עמידה והקשיבו לרשרושו בעת רחיפתו כלפי מטה. 8. גיליון העיתון כשטח של מגרש: קבע מגרשך במרחק של לפחות שלושה צעדים ממגרשו של שכנך. שב על מגרשך. מצא מילה מודפסת בעיתון – מגרש שלך, ומחא כפיים לפי מספר האותיות במילה שבחרת. 	<p>להעלות את רמת העירור של הילדים כדי להכינם לשיעור תנועה, וכן לתרגל סימנים מוסכמים</p> <p>פיתוח תחושת העדינות התנועתית הנצרכת לטיפול בעיתון בתנועה</p> <p>תרגול ספירה</p>	<p>הפרק המעורר 3-5 דק'</p> <p>הפרק העיקרי 30-35 דק'</p>

		<p>9. נסה לחקות בעזרת בגופך את צורת האות הראשונה במילתך, כנ"ל האות האחרונה, הראשונה והאחרונה לסירוגין וברצף. נסה להסביר לשכנך את מילתך באמצעות פנטומימה. מי הוא זוג השכנים שהצליח?</p> <p>10. מצא אפשרויות שונות לעבור מעל מגרשך מבלי לגעת בו. מצא אפשרויות שונות לעבור מעל מגרשך ולנחות על אברי גוף שונים לבד מן הרגליים. עבור מעל מגרשך בשני אופנים שונים ברציפות. בצע מעברים רצופים במשך שישים שניות החל מרגע הישמע מחיאת הכף.</p> <p>11. צא לבקר בשלושה מגרשים שכנים קרובים, גע בכל אחד מהם בעדינות בעזרת חלק אחר מאברי גופך וחזור אל מגרשך. כנ"ל בחמישה מגרשים רחוקים יותר. חזור אל מגרשך בניתורים על רגל אחת. כנ"ל בחמישה אחרים. חזור בניתור על הרגל השנייה. חשב בכמה מגרשים בקרת עד עתה?</p> <p>12. כמה פעמים תוכל להקיף את מגרשך בעשרה ניתורים ברגליים צמודות? התשובה – בתנועה.</p> <p>13. קפל את מגרשך לחצי, ושוב לחצי. בידך כעת רבע מגרש. המשך לקפל עד שתקבל במקום מגרש סרגל.</p> <p>14. עבור לישיבה והחזק את הסרגל בשתי קצותיו. העבר רגל אחת מעל לסרגל האחוז בין שתי ידיך, ואחר כך רגל שנייה ולסירוגין. העבר את שתי הרגליים והחזק אותם לאורך זמן ככל שניתן. אתה נמצא בישיבת זווית והתמד בה דקה שלימה.</p>	<p>תרגול היצירתיות התנועתית</p> <p>תרגולי כוח ומהירות</p> <p>קואורדינציה עדינה</p> <p>תרגולי גמישות וכוח ברגליים</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>כשאתה מנסה להקפיץ כדור בכף היד או בכף הרגל מתח אותם וכך תקל על עצמך את הביצוע.</p>	<p>15. נסה לקום לעמידה באחיזת הסרגל בשתי ידיים ישירות מעל הראש. כעת משהינך עומד, העבר רגל אחת מעל הסרגל, החזר אותה והעבר את הרגל השנייה. נסה לקפוץ בשתי רגליים מעל הסרגל מבלי לקרוע אותו. מי הצליח?</p> <p>16. המשך לקפל את הסרגל עד שתקבל מקל צר וארוך. כעת נסה לאוחזו בשיווי משקל על כף יד אחת, על אצבע אחת, על אצבע אחרת, על הברך, על המצח, על אצבע אחת תוך כדי הליכה בשטח, על חלק גוף אחר וכן תוך כדי ניסיון להתיישב, לשכב ולקום בחזרה בשמירת המקל באיזון על אצבע אחת.</p> <p>17. פתח את הסרגל, וצור מפיסת העיתון כדור קטן. זרוק ונתפוס אותו במקום, ותוך כדי תנועה במרחב. נסה להקפיץ אותו פעמיים ויותר בעזרת כף היד ואחר כך על ידי כף הרגל. חפש חמש פעולות נוספות, שאתה מסוגל לבצע עם הכדור. חפש חמש פעולות נוספות שאתה מסוגל לבצע עם חבר בעזרת כדור אחד, ושלוש פעולות עם שני הכדורים בו זמנית. לסיום, כל אחד יפתח ויישר את כדורו. מי הצליח לשמור על מגרשו בשלמותו?</p> <p>18. סור הצידה והסר נעליים וגרביים. חזור למקומך הקודם במרחב באולם. קרע את מגרשך לפיסות בעזרת כפות הרגליים בלבד. ספור את מספר הפיסות שהצלחת ליצור.</p>	<p>תרגול יכולות שיווי המשקל</p> <p>תרגול מיומנות שליטה בכדור</p> <p>תרגול שיתוף פעולה מינימאלי</p> <p>הפעלת שרירי כפות הרגליים</p>	<p>הפרק המסכם 3-5 דק'</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------

	<p>נאסוף את הניירות ונעזוב את האולם נקי כפי שמצאנוהו בכניסתנו אליו.</p>	<p>19. כעת נשחק : בהישמע השריקה נוע לערמות שכניך ואסוף פיסות נייר מערמותיהם והעבר אותן לערמתך. זכור! כשאתה אוסף פיסות בחוץ, אחרים נוטלים ניירות מערמתך שלך, על כן, פעל במהירות! בהישמע השריקה הבאה עצור וספור את מספר הפיסות החדש שבערמתך. יש לך כעת יותר או פחות פיסות נייר מאשר בתחילת המשחק?</p> <p>משחק סיום בין שתי קבוצות. נמתח קו בעזרת הגיר במרכז האולם. כל קבוצה ניצבת בחלקת מגרשה היא, ובחלקתה מפוזרים גם פיסות נייר במספר השווה לזה שבחלקת מגרש היריבים. בהישמע השריקה התחל לאסוף פיסות נייר המפוזרות במגרש היריבים בעזרת כפות הרגליים בלבד והעבר אותן אל חלקת המגרש של קבוצתך. בתום שלוש דקות נשרוק לסיום המשחק, נספור את מספר הפיסות בכל אחד מן המגרשים ונקבע את הקבוצה המנצחת.</p> <p>שיחת סיכום קצרה ובדיחה אחת לסיום.</p>	<p>וידוא מימוש התכליות ההכרתיות</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	--

