

3. כרטיסיות של תרגילים בכיתה ובחצר בית ספר

צוות הסטודנטים הכין ערכה של כ-25 כרטיסיות ובהן תרגילים שהילדים יכולים לבצעם באופן עצמאי, בסביבה שבה הם נמצאים רוב היום, כיתה או חצר בית ספר. הבחירה בתרגילים פשוטים ככל האפשר היא מכוונת, כדי להעלות את המוטיבציה ולאפשר ביצוע בכל עת ללא הכנות מוקדמות. התרגילים אינם דורשים ציוד מיוחד למעט הציוד הקיים.

בכל כיתה ערכה של כרטיסיות ממוספרות הנמצאות בעוקדן פתוח מקובע לקיר הכיתה. לכל ילד גישה חופשית לכרטיסיות. הפעילות בכרטיסיות מתחלקת לכמה סוגים: יחיד, זוגות וקבוצה. כאשר ילד בוחר לבצע פעילות, הוא מוציא כרטיסייה, מבצע את הכתוב ומחזיר אותה למקומה.

אופן הביצוע

פעילות אישית – לכל ילד כרטיס אישי ובו טבלה שכתובות בה כל הכרטיסיות. הילד ממלא את הטבלה: לפי איזו כרטיסייה פעל, כמה פעמים, או כמה זמן הקדיש למשימה.

מס'	יום	תאריך	כרטיסייה 1	כרטיסייה 2	כרטיסייה 3
1					
2					

פעילות בזוגות – 1. בכרטיסייה שבה פעילות ליחיד, האחד פועל וחברו סופר את הפעמים שביצע.

2. בכרטיסייה שבה הפעילות משותפת לשני בני הזוג – סופרים יחדיו.

פעילות בקבוצה – ביצוע כרטיסיות של משחק בקבוצה.

דרכי הערכה:

1. מדי חודש המורה לחינוך הגופני אוסף את הכרטיסים האישיים ובודק את הדיווחים.

2. בשיעור חינוך גופני מודדים לילדים את הפעילות שבכרטיסיות מסוימות, שיבחר המורה.

דוגמאות*

* ברוב הצילומים מופיע צוות הסטודנטים שהשתתף ביזמה

בכיתה



שם התחנה: שכיבות סמיכה על שולחן

יציג: ליצור צומס על עצמות פלג האף הצליון באמצעות מסקל האף

אופן הביצוע:

אחוז בכפות ידיק את קצה השולחן.

הטה את מסקל אופק כלפי כפות הידיים תוך כפיפת מרפקים ויישורם.

שהה בתנוחה זו ככל שתוכל.

חזור על פעולה זו כמה פעמים.





שם התחנה: עלייה על כיסא

יצי: ליצור צומס על עצמות פלג הגוף העליון באמצעות מלקף הגוף

אופן הביצוע:

סיט כף רגל אחת על כיסא, ישר את הברך וצלה לצמידה על הכיסא.

צלה פצמים רבות ככל שתוכל. החלף רגליים.





שם התחנה: הרמת אגן

יציג: ליצור צומס על עצמות פלג האגן הצליון באמצעות מסקל האגן

אופן הביצוע:

צמדת מוצא: הנח את שתי כפות ידיך במקביל על השולחן.
הצתק את מסקל האגן אל הידיים והרט אגן באוויר גבוה ככל שתוכל,
כאשר אתה מנתק את הרגליים מהרצפה.

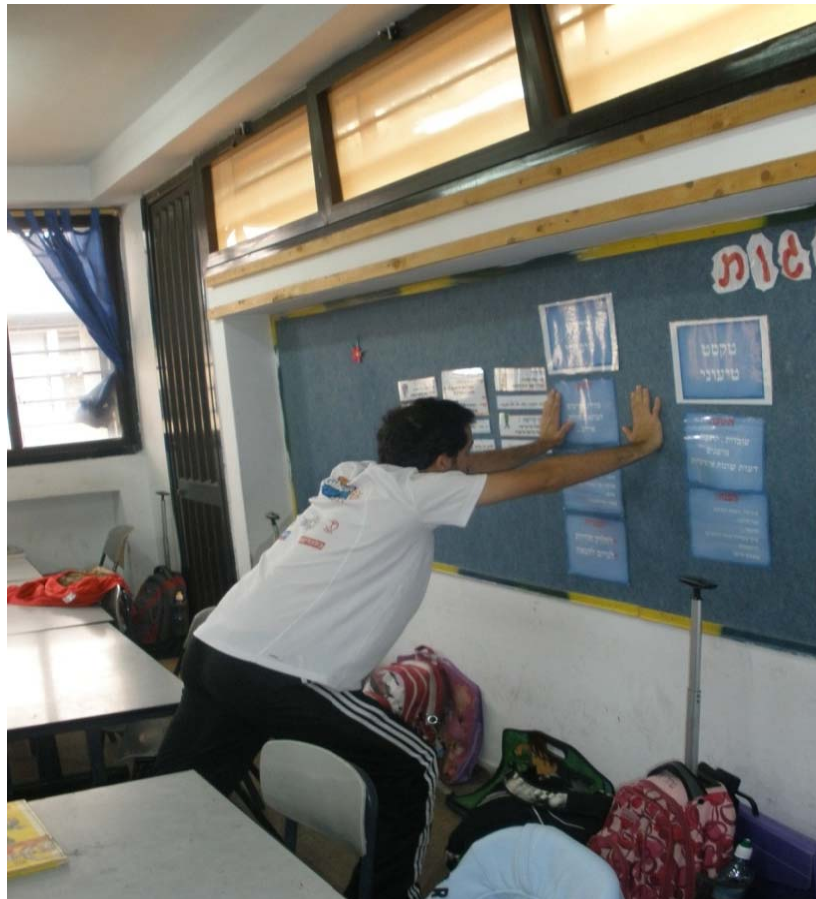




שם התחנה: דחיפת קיר

יציג: ליצור צומס על עצמות פלג האוף האליון באמצעות מסקל האוף
אופן הביצוע:

השן כפות ידיק על הקיר מתחת לאבה הכתפייט, דחוף החזקה את
הקיר. הישאר במצב זה ככל שתוכל. חזור על התרגיל כמה פעמים.





שם התחנה: הרמת הכו מאל שולחן

יצי: ליצור צומס על עצמות פלג האלף הצליון באמצעות מסף האלף
אופן הביצוע:

ש בקצה השולחן, היסען על כפות הידיים. החזק בשולחן לרוחבו
והרט את האלן באוויר בעזרת הידיים. ספור כמה שניות הצלחת
להחזיק את האלף באוויר.

