

מערך שיעור לגיל הרך

הסטודנט/ית: _____ יעל _____ שנה: _____ תאריך יום הוראה מתוכנן: _____

בית ספר: _____ כיתה: _____ גן חובה _____ מספר הלומדים: _____ 25

נושא הלימוד: סמן/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) חינוך לתנועה

(X) חינוך לשלומות

(X) שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

מטרת ההוראה:

1. ישכללו את וויסות הכח (עמ' 108)

2. יתנסו בהרגלי יציבה מאוזנים (עמ' 137)

3. התלמידים יגלו אחראיות לבטיחותם ולבטיחות האחרים המתנועעים באותו מרחב (עמ' 47)

מטרת אופרטיביות:	עמ' בתכנית הלימודים
1. ישכללו את יכולת האיזון שלל גופם	113
2. ישכללו העתקת משקל גוף מבסיס אחד לאחר	115
3. הילדים יתייחסו ליציבתם במצבים משתנים	139
4. הילדים יתנועעו בלי לפגוע באחרים, ובלי להיפגע מהם	51

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: גליונות עיתון לכל ילד

בטיחות: לשמור על מרחב פעולה, להתייחס לאפשרות ההחלקה בפעילות על העיתון או במעבר מהעיתון לרצפה.

התוצר המצופה בשיעור – אופן ההערכה:

הילדים יכירו את גבולות שיווי המשקל שלהם בבסיסי תמיכה שונים.

הילדים יפרטו 2 דרכים שמסייעות להם לשמור על שיווי משקל בתנועת הגוף על בסיס תמיכה נתון.

במשחק "מלך העיתון" יבחרו הילדים בסיס תמיכה המאפשר שהייה ממושכת מבלי לשנותו.

חלק/ זמן	פירוט ברמת הביצוע	המשימות / תיאור הפעילות	חינוך לשלומות	שאלות מנחות / בודקות	נקודות להדגשה ארגון הלמידה
2 דק'	קבלת קשב ומסר ראשוני מבוא לנושא השיעור והכנה גופנית	חזרה על כללי התנהגות, חלוקת גיליונות עיתון לכל ילד, "אנחנו ממשיכים היום להתנסות באיזונים, שימו לב לכל אחד יש גיליון עיתון, שמרו על העיתון שלכם ועל אלו של חבריכם, נזדקק להם במשימות היום"	מתחילת השיעור להתייחס לציוד (גם פשוט ערך), שלהם ושל חבריהם לכיתה	מי זוכר מה זה איזון? מי יכול להדגים לי איזון שביצענו בשיעור שעבר? מה קורה כשאתם יושבים, האם אתם מתאזנים? על איזה איברי גוף ניתן להתאזן...	הערות לנו: כדאי להדגיש לילדם שגם ישיבה היא איזון ואם השרירים לא יעבדו לא נוכל להיות זקופים.
5 דק'	חימום כללי	נועו בכיתה בדרכים שונות כשאתם שומרים על העיתון שקיבלתם. פיתחו את העיתון עד הסוף והמשיכו לנוע בכיתה. במחיאית כף עצרו ונסו לייצב את העיתון על 3 נקודות שונות, (בהמשך להוריד ל2 ולנקודת איזון אחת).	האם ניתן להתייחס לגוף פרוס לעומת גוף מקופל?	כיצד קל יותר לשמור על העיתון כשהוא פרוס או מקופל? מדוע?	כאן ניתן להתייחס לגודל העיתון, לחומר רך לעומת קשה, לבסיס תמיכה,
30 דק'	חלק עיקרי הילדים יתנסו באיזון על בסיסים ברוחב שונה, באופן סטטי ודינמי.	קחו רווחים אחד מהשני והניחו כל אחד את העיתון שלו על הרצפה. עימדו על קצות העיתון (יש לתת לילדים להתנסות בעמידה לרוחב הגיליון, לאורכו ולא לכסון) חפשו באיזה מהקצוות הכי קשה לשמור על שיווי משקל רוצו בין העיתונים וסימן שלי שבו בדרכים שונות על אחד העיתונים מבלי לזוז. (התייחסות לישיבת התלמידים (גו זקוף לעומת כפוף, סימטריה/אסימטריה, בסיסי תמיכה, אורך שרירים, נוחות, חופשיות של הידיים.....).	שימו לב שאתם יכולים לנוע על העיתון בלי לפגוע בחברים.	מדוע קשה להתאזן כשהרגליים בקצוות באלכסון? האם יש הבדל בריצה בין העיתונים לריצה החופשית קודם? התייחסות לצורות הישיבה שבחרו הילדים	אם בשיעור קודם התייחסתי רק לבסיס רחב ויתרונותיו, כאן ניתן להראות שגם בבסיס רחב מדי יש קושי רב. יש לבצע מספר פעמים ולהתייחס גם לריצה במרחב מוגבל וצר (בין העיתונים) וגם לדרכי האיזון שבחרו הילדים

<p>לאחר כל מעבר יש לשנות צורת התקדמות</p> <p>לשנות גם כיוון וגם מהירות תנועה. התייחסות לקושי להתאזן לאחר תנועה מהירה.</p> <p>ניתן להחליף בני זוג, ולבצע עם בני זוג רחוקים וקרובים.....</p>	<p>האם יש הבדל באיזון כשכל האיברים על אותו משטח?</p> <p>מה הרגשתם כשניסיתם להגיע רחוק,</p> <p>האם ניתן לבחור מנח אחר של 2 נק' תמיכה בו אפשר להגיע עם היד ליותר כיוונים?</p> <p>מתי היה לכם קל יותר לשמור על איזון כשאתם בחרתם תנועות או כשחיקיתם תנועות של חבר? למה?</p> <p>האם כשהזזתם את הרגליים לקפל את העיתון הזזתם עוד</p>	<p>באיזה מצבים בבית אנו עומדים על שני משטחים שונים? (אמבטיה, שטיחים, צעצועים מפוזרים שעלולים להחליק עליהם...)</p> <p>מה קורה לנו בגוף כשאנחנו מטפסים על מדרגות?</p> <p>נסו להרגיש איזה שרירים בגוף עובדים כשאתם מזיזים את הידיים.</p>	<p>רוצו בין העיתונים ובסימן שלי עברו מעל העיתון שלידיכם בצעד גדול והמשיכו לרוץ.</p> <p>התקדמו בין העיתונים בדרכים שונות (דהרות, ניתורים, זחילה..... ובסימן שלי עברו מעל העיתון שלידיכם מבלי לגעת בו.</p> <p>בסימן שלי עימדו עם שני אברי גוף על העיתון ושניים על הרצפה. נסו לעמוד עם 4 אברי גוף על העיתון. עכשו לאחר סימן נסו לעמוד עם שני אברי גוף על העיתון, או אחד על העיתון ואחד על הרצפה.</p> <p>כל אחד על עיתון. עימדו על 3 בסיסים ונסו להגיע כמה שיותר רחוק,</p> <p>כל אחד על העיתון שלו בוחר 2 נק' תמיכה, מתאזן עליהם, ומנסה להגיע עם היד כמה שיותר רחוק.</p> <p>באותו בסיס כל אחד מנסה להגיע לכמה שיותר כיוונים.</p> <p>רוצו מסביב לעיתון, בסימן שנו כיוון. בסימן שני עיצרו על העיתון מבלי לזוז.</p> <p>עלו ורדו על העיתון כאילו זו מדרגה. דמיינו בכל פעם שהמדרגה גבוהה יותר ויותר</p> <p>עמדו על העיתון על רגל שתי רגליים צמודות, צרו קשר עין עם חבר, אחד מבצע תנועות עם הידיים והגו, ובן הזוג מחקה את התנועות.</p> <p>בצעו תנועות ידיים במהירויות שונות.....</p> <p>חיזרו על המשחק בעמידה על רגל אחת.</p> <p>נסו לקפל את העיתון ל – 2 בעזרת הרגליים בלבד.</p>	<p>הכרת גבולות שיווי המשקל האישיים בבסיסים שונים.</p> <p>משחק אני והצל</p>	<p>5-7 דקי</p>
--	---	---	---	--	----------------

	<p>איברים בגוף?</p> <p>כיצד קל יותר להתאזן על בסיס קטן ביחידים או בזוגות? כיצד קל יותר להתאזן על רגל אחת על עיתון ישר או מקופל.....</p> <p>*מה המצב בו היה לנו הכי קל להתאזן? *מתי הרגשנו שהגוף זז הרבה כשאנחנו מנסים להתאזן? *איזה שרירים עזרו לנו להתאזן?</p>	<p>*מתי בבית אנחנו צריכים להתאזן? *האם כשאנחנו יודעים שיהיה קשה לשמור על שיווי משקל עצם הידיעה עוזרת לנו להתאזן?</p>	<p>שלב 1 : הרצל אמר כשכל ילד עומד על חצי העיתון שלו ולא יוצא מגבולות העיתון לאורך המשימה שלב 2 : כל ילד מקפל בעזרת הרגליים בלבד את העיתון לבסיס הצר ביותר שיכול לעמוד עליו בשתי רגליים. שלב 3 : רוצו בין העיתונים המקופלים ובסימן שלי נסו להתאזן בזוגות על עיתון שבחרתם. שלב 4 : כל אחד מגלגל עיתון מקופל לכדור ומנסה להתאזן עליו.</p> <p>כל אחד יושב על העיתון המגולגל שלו, שיחת סיכום</p>	<p>משחק "מלך העיתון"</p> <p>סיכום</p>	<p>2 דק'</p>
--	---	--	---	---------------------------------------	--------------