

מערך שיעור לגיל הרך

הסטודנט/ית: אסתי ארגוב שנה: ב תאריך יום הוראה מתוכנן: דצמבר 2009

בית ספר: שזר כיתה: א' וב' מספר הלומדים: 17

מקום השיעור: אולם שיעור מספר: 1 מתוך: 4 שיעורים

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

(X) חינוך לתנועה

(X) חינוך לשלמות

(X) שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

מטרת ההוראה:

1. התלמידים ישכלו את ויסות הכוח שלהם

2. התלמידים ישכללו את התנועות הבסיסיות

3. יתנסו בהרגלי יציבה מאוזנים

עמ' בתכנית הלימודים	מטרות אופרטיביות:
46	1. התלמידים ישכללו את היכולת לאזן את גופם
94	2. התלמידים ישכללו את ההתקדמות במרחב
79	3. יתייחסו ליציבתם במצבים מגוונים ובסביבות שונות

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: משרוקית, 4 ספסלים

בטיחות: פעילות בשטח נקי ממכשולים. יש לתת תשומת לב מיוחדת כשהילדים עובדים בעיניים עצומות.

התוצר המצופה בשיעור – אופן ההערכה:

1. הילדים יתאזנו על אגן בטן ברכיים שכמות וגו עליון בהונות ורגל אחת למשך 30 שני' לפחות 4 פעמים בשיעור

2. הילדים יתקדמו בצורות שונות ובכיוונים שונים ומיד עם העצירה יתאזנו על בסיס צר

3. הילדים ידגימו איך שומרים על איזון ואיך יוצאים ממנו

חלק/ זמן	פירוט ברמת הביצוע	המשימות / תיאור הפעילות	חינוך לשלומות	שאלות מנחות / בודקות	נקודות להדגשה ארגון הלמידה
4 דק' 1 דק'	פתיחה קבלת קשב ומסר ראשוני	חזרה על חוקי דיבור וקשב, גבולות מגרש וסימנים מוסכמים			התלמידים יושבים בחצי מעגל
3 דק'	מבוא לנושא השיעור והכנה גופנית	משחק הפסלים: ריצה מפוזרת בשטח בשתי שריקות: <ul style="list-style-type: none"> • עצירה ושהיה ללא תזוזה • עצירה על בסיס תמיכה גדול ככל האפשר • עצירה על בסיס תמיכה קטן ככל האפשר 	איזון וגיוס כל השרירים המיציבים	באיזה מצב היה לכם קשה יותר להתאזן?	במפוזר
30 דק' 5 דק'	חלק עיקרי הילדים יתנסו באיזון הגוף על בסיסים ברוחב שונה	ריצה מפוזרת בשטח כשהמורה יקרא בשם של איבר הילדים יעצרו ויאזנו עליו את גופם: אגן (הרמת רגלים וידיים מהרצפה), בטן (הרמת ידיים ורגלים מהרצפה), ברכיים (הרמת כפות רגלים מהרצפה) שכמות וגו עליון (עמידת נר), ברך אחת, בהונות	עבודה מייצבת בשרירי הבטן והגב ובכל השרירים המייציבים	באיזה מצב היה לכם הכי נעים? באיזה הכי התאמצתם ואיפה ניכר המאמץ?	לנסות להגיע לאיזון למשך 30 שני' לפחות
5 דק'	הילדים יתנסו בזחילה ובהתקדמות על שש ועל ארבע	הילדים ינסו להתקדם על כל אחד מהאיברים שעליהם איזנו את גופם תוך שהם נעזרים באיברים נוספים (על הבטן בעזרת ידיים, על האגן בעזרת רגלים על הברכיים בעזרת כפות הרגליים, אולי יצליחו להתקדם מנר דרך גלגול לאחור?) על-פי הנחיית המורה מתקדמים בכל אחד מ-4 הכיוונים, בסימן לעצירה מאזנים את חלק הגוף על הצד שלכיוונו התקדמו. (על החלק הקדמי, האחורי הימני או השמאלי של הגוף.	העמסת משקל הגוף על חלקי גוף שונים	למה עלינו להיעזר בחלקי גוף נוספים כדי להתקדם?	
5 דק'	הילדים יתנסו באיזון הגוף על איברים שונים תוך התקדמות קדימה אחורה ימינה ושמאלה	משחק תופסת: בהתקדמות על 6, או על 4 (כשהפנים לרצפה, או שהגב לרצפה). מי שנתפס ירים מספר איברים ככל שיוכל ויתאזן על בסיס צר ביותר עד שמישהו "יצילו בנגיעה".		באיזה איזון היה יותר קל, ומה אפשר לעשות כדי להתאמץ יותר?	
3 דק'	תרגול התקדמות ב-4 הכיוונים כמו בתרגיל הקודם אך בעניים עצומות				
5 דק'	התקדמות על ספסל: 1. קדימה, 2. ימינה, 3. שמאלה. 4. אחורה ובכל אחד מהאופנים לבצע 2 עצירות עם איזון על הצד שלכיוונו התקדמו.		הבהרת חשיבותו של חוש הראיה לצרכי איזון הגוף.		חברתי: עצימת העיניים מחייבת צורך רב יותר להתחשב בחברים הנעים סביב הפעילות בשתי קבוצות:

<p>בכל קבוצה 2 טורים זה מול זה שביניהם מפרידים 2 ספסלים מחוברים לאורכם. 2 תלמידים מתקדמים אחד מול השני בו זמנית כל אחד בוחר כיוון ואופן איזון. עליהם לעבור אחד את השני מבלי לרדת מהספסל. שמישהו מסיים זה שמולו יוצא לדרך.</p>	<p>איך הרגשתם על הספסל?</p>	<p>המאמץ להתאזן גדול ככל שעולים גבוה יותר</p>	<p>הילד המשחק מגדיר בתחילת המשחק על איזה איבר הילדים יאזנו את גופם כשיעצרו. הילדים ידגימו את הבנתם באיזה מצב הגוף שומר על איזון ובאיזה מצב הוא מאבד אותו.</p>	<p>חלק מסיים משחק 1,2,3 דג מלוח</p> <p>שיחה מסכמת</p>	<p>7 דק</p> <p>6 דק</p> <p>3 דק'</p> <p>3 דר</p>
---	-----------------------------	---	---	--	---

סיכום והערכת הלמידה בשיעור

בסיכום השיעור, התייחס/י ל-2 מתוך 3 השאלות הבאות:

1. מידת השגת המטרות האופרטיביות בשיעור:

2. תכנון מול ביצוע: האם היו שינויים במהלך השיעור? אם כן פרט/י:

3. בעיה/יות שהתעוררו בשיעור, כיצד התמודדתי איתן? באילו דרכים נוספות ניתן להתמודד איתן?
