



מערך שיעור לגיל הרך – זיהוי מושגים ועקרונות של תנועה דרך פעילות גופנית המעמיסה

על העצמות משחק תנועתי (במסגרת הנושא השנתי: "אורח חיים בריא ופעיל")

בית ספר: יסודי. כיתה: א'-ב' מספר הלומדים: 25-30.

מקום השיעור: אולם ספורט. שיעור מספר: (1) מתוך.... שיעורים.

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

() חינוך לתנועה

(X) חינוך לשלומות (הדגש בשיעור יינתן על נושא זה)

(X) שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

מטרת ההוראה:

1. התלמידים יכירו מושגים ועקרונות של תנועה (עמ' 71).
2. התלמידים יתנסו בפעילות גופנית המעמיסה את משקל הגוף על העצמות (עמ' 85)
3. הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות (עמ' 92)
4. הילדים ישתלבו במשחק התנועתי – קבוצתי וישמרו על חוקיו (עמ' 125)

מטרות אופרטיביות:	עמ' בתכנית הלימודים
1. התלמידים יזהו מושגים ועקרונות בסיסיים הקשורים למערכת התנועה, במהלך התנסות בה.	(72)
2. התלמידים יבחרו פעילות מגוונת של העמסת משקל הגוף על איברי הגוף השונים.	(87)
3. התלמידים יבחרו זמן למנוחה לאחר הפעלת כוח מאומצת.	(87)
4. התלמידים ישכללו את הניתור והנחיתה	(93)
5. התלמידים ישתפו פעולה עם עמיתיהם למשחק וישמרו על הכללים והחוקים	(131)

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: דלגיות, מזרונים, (2) ספסל שוודי, קלפי משחק (התקדמות ודומינו) תפזורת.

בטיחות: בדיקה שהמגרש פנוי ממפגעים, להקפיד על שמירה בביצוע בתחנה של עמידת נר.

התוצר המצופה בשיעור – אופן ההערכה:

- התלמידים יצליחו לבצע את צורות ההתקדמות השונות באופן נכון ויעיל.
- התלמידים יצליחו להסביר מהי "נחיתה רכה" בהתייחסות לעומס על המפרקים.
- התלמידים יסבירו מהי העמסה על עצם על ידי יצירת קשר בין פעילות בתחנה לבין האיברים שפעלו.
- התלמידים יבינו את חשיבות המנוחה לעצמות הגוף ויחשפו להשפעת התזונה על בניית העצם.

חלק / זמן	פירוט ברמת הביצוע	המשימות / תיאור הפעילות	חינוך לשלומות	שאלות מנחות / בודקות	נקודות להדגשה ארגון הלמידה
(5) דקות חימום	קבלת הילדים. הילדים יתנסו בפעילויות מונחות ועצמאיות של העמסת משקל הגוף על הרגליים, הידיים, האגן והגב (עמ' 87) הילדים יתנסו בבדיקה מתי הם מתעייפים (עמ' 73)	התקדמות בצורות של חיות: רוצו במרחב בריצה קלה, בשריקה התקדמו באופן המתאים להתקדמות החיה שמכריז המורה למשל: חסידה, צפרדע, ארנבת, סרטן, נחש, כלב, קנגורו, דוב, עכביש.	הרגישו את הדופק לאחר קפיצות רבות ולאחר זחילה כמו נחש.	למי יש רעיון לעוד חיות שמתקדמות באופן שונה?	מפוזרים במרחב. לדופק משמעות חשובה בפעילות הגופנית; גם בהעמסה על העצמות, הדופק משתנה לפי סוג הפעילות, התדירות, המהירות של התנועה, והמפרקים המשתתפים בתנועה.
(5) דקות מכין	הילדים יתנסו בנייתורים ברצף (עמ' 96)	"קנגורו וחסידות". כל קבוצה נעמדת על קו רוחב. המורה מכריז איזו קבוצה תופסת ובשריקה מתקדמים בנייתורים לכיוון החצי כשהמטרה להגיע לקו הרוחב השני בלי להיתפס.	נחיתה רכה בקפיצות (התייחסות למפרקים)	מי יודע איך נוחתים נכון? מדוע קוראים לנחיתה שכזו: "נחיתה רכה"?	חלוקת הכיתה ל - 2 קבוצות. לא ניתן לחזור אחורה.
(25) דקות חלק עיקרי	הילדים יתנסו פעילויות מונחות של העמסת משקל הגוף על הרגליים, הידיים, האגן והגב (עמ' 87) הילדים יתנסו בנגיעה בעצם הקשה ובמפרק המאפשר תנועה (עמ' 73)	<u>עבודה בתחנות:</u> <u>תחנה מס' (1):</u> דלגיות על הרצפה בקו ישר ו/או מפותלים וצריך לעבור מצד לצד על רגל אחת, שתי רגליים, מרגל אחת לרגל שנייה. <u>תחנה מס' (2):</u> שוכבים על ספסל על הבטן, התקדמות בעזרת משיכה של הידיים. <u>תחנה מס' (3):</u> על ספסל שוודי: התקדמות על הישבן תוך כדי דחיפה בעזרת הידיים. <u>תחנה מס' (4):</u> על מזרונים: נדנדה ועלייה לעמידת נר למס' שניות וירידה.	ילדים המעמיסים את משקל הגוף על כל איברי הגוף מדי יום במהלך תנועה דינמית מאפשרים לעצמם גדילה מאוזנת של העצמות המרכיבות את השלד, ומחזקים את שריריהם. העמסת משקל הגוף על איבריו פירושה שנוצר עומס על עצמות השלד, והשרירים מפעילים כוח כדי להתנגד לכוח הכובד ולא לתת לגוף ליפול.	תחנה 1- איך יותר קל להתקדם כשהדלגית בקו ישר או בקו מפותל? מה הסיבה? תחנה 2 - איך יותר קל להתקדם כאשר הידיים כפופות או ישרות? (המרפקים בכפיפה או בפשיטה?) מה ההבדל בין תחנה 2 לתחנה 3? תחנה 4 - על איזה איברים קיים עומס בעמידת נר?	חלוקה ל 4 קבוצות. תחנה 2 – הילדים יתנסו בשני מצבים של הידיים/המרפקים. להדגיש איך צריך להיות מנח הגוף במעבר לעמידת נר.

<p>המשחק מאפשר מנוחה אחרי הפעילות בתחנות ובזמן ההמתנה בתור. מנוחה חשובה להתאוששות העצם כדי שתבנה מחדש. ** קלפים של אופניי התקדמות צבעם ורוד (ערימה אחת) ** קלפים של משחק הדומינו צבעם סגול (ערימה שנייה) <u>ראה נספח מצורף.</u></p>	<p>מה דעתכם, האם המנוחה חשובה לעצמות? מה הסיבה?</p>	<p>מנוחה מספקת בין הפעילויות תורמת לבניית עצם תקינה.</p>	<p>משחק דומינו כאשר צורות ההתקדמות על מנת להניח את כלי המשחק היא בקפיצות על רגל אחת, שתי רגליים, הליכת ארבע, הליכת שש. אם הכיתה גדולה ניתן לחלק אותם לשני חצאים וכך הילדים משחקים במקביל.</p> <p>עומדים על קו הרוחב ולידו ערימות הכרטיסים (ערימה של קלפים של צורות התקדמות, וערימה שנייה של קלפי המשחק). מרימים קלף התקדמות וקלף משחק. מתקדמים לפי צורת ההתקדמות שרשומה על הקלף אל מרכז המגרש שם מניחים את קלף המשחק. המנצח- אם הכיתה קטנה ניתן לתת בתחילת המשחק מסי קלפים לכל ילד וכך מי שמסיים ראשון את כולם מנצח. אם הכיתה גדולה ומחולקת לשתי קבוצות, הקבוצה הראשונה שסיימה להניח את כל הקלפים מנצחת. *מצ"ב נספח למשחק הדומינו.</p>	<p>הילדים יתנסו במשחק המשלב בין התחום הגופני (אופניי התקדמות), ההכרתי (משמעות עומסים, שיוך בין תמונה למלל) והרגשי (הנאה)</p> <p>הילדים יתנסו במשחקים בקבוצה וישמרו על חוקיי המשחק (133, 135)</p>	<p>(10) דקות חלק מסכם</p>
<p>לחזור על מושגים חשובים שנלמדו בשיעור: נחיתה רכה, עומס על איברים, חשיבות המנוחה.</p> <p>להוסיף על משמעות התזונה הנכונה לבניית העצם ולשמירה עליה.</p>	<p>מה הרגשתם בזמן שהעמסתם על העצמות? תנו דוגמה מאחת התחנות.</p> <p>מה למדתם דרך משחק הדומינו?</p>		<p>היום תרגלנו העמסה על עצם, הכרנו צורות התקדמות שונות המעמיסות על עצמות שונות בגוף. עבדנו בתחנות על אזורי העמסה שונים ושילבנו את המשחק המוכר, הדומינו, תוך כדי העמסה על עצם.</p> <p>לחלק תפזורת (ראה נספח) כשעשוע לבית.</p>	<p>שיחה (איסוף, סיכום, בדיקת ידע והבנה, רגיעה)</p>	<p>(3) דקות סיכום שיעור</p>

קלפים עם צורות התקדמות (ערימה אחת)

ניתורים
על רגל
אחת

הליכת
שש



הליכת
ארבע

דילוגים

ניתורים
בשתי
רגליים

הליכת
סרטן

צעדיי
אילה

דהרות

קפיצות
קנגורו

קפיצת
צפרדע

קפיצת
ארנבת

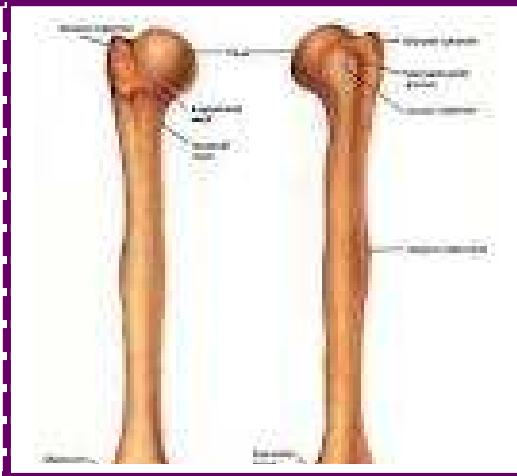
**ניתורים
מצד לצד**

**ריצה
בסלאלום**

**התקדמות
בניתורים**

קלפי משחק דומינו (ערימה שנייה: יש להפריד בין החלקים)

עצמות



**עמידה
על רגל
אחת**



עצם



שרירים



שכלד



ברך



זחילה



סידון



עמידת
נר



ישיבה
מזרחית



ריצה



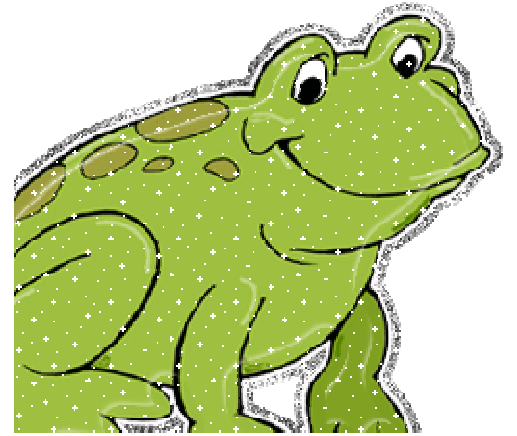
סידן



הליכת
דוב



קפיצת
צפרדע



הליכת
סרטן



קפיצת
קנגורו



זחילת
גחון



פעילות
גופנית



דופק



הליכה



נחיתה על
שתי
רגליים



מנוחה
שינה



