

מירי שחף / משחק מכוון מטרה

MIRI SHACHAF

A Goal-Oriented Game

All Rights Reserved

Copyright © 2019

כל הזכויות שמורות למחברת
© תשע"ט

איורים: דנה דרנוב
תרשימים: מירי שחף
עריכה: מושיק חסון
הפקה: ספרי ניב
הפקה ועיצוב גרפי: ספרי ניב

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר, כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מהמחברת.

נדפס בישראל 2019

ספרי ניב הוצאה לאור



bookpublisher.co.il
076-54 108 10

מירי שחף

משחק מכון מטרה



הספר מוקדש למשפחתי היקרה - להורי שושנה ועזרא בך
על שלימדו אותי להציב מטרות ולכבוש אותן; לבן זוגי שלומי
ולילדיי היקרים אלמוג, יואב, גל ויובל - על שקיבלו בהבנה את
השעות המרובות שבהן עמלתי על הספר, ועל נכונותם להדגים
משחקים שונים כדי לדייק את הליך העלאתם על הכתב.



תודות

תודות למורה לחינוך גופני, דדי ברגד - על הרעיון לספר הזה, שהחל
לנבוט לאחר שיחה עמו.

לד"ר אלה שובל על שגלגלה עמי את הרעיון עד לגיבושו של מצפן
הקטגוריות למיפוי המטרות, וסייעה לי לתקן ולשפר את פרק המבוא.

תודה למושיק חסון על עריכת הלשון.

תודה לדנה דרנוב על האיורים מאירי העיניים.

תודה לסטודנטים במסלול החינוך הגופני במכללה האקדמית גבעת
ושינגטון, ולתלמידיי בבית הספר "עמיטל" בפתח-תקווה, אשר היוו
קרקע פורייה לתרגול ולשכלול המשחקים.

תודה למורים לחינוך גופני תשבת, חגית, נתי, אושרה, מירב, אורי ורונית,
ולסטודנטים מישל, יערה, קרן, יהונתן ואביגיל, אשר תרמו רעיונות
ומשחקים לספר.

תודה לצוות ב"ספרי ניב" על ליווי התהליך והבאת הספר לדפוס.



תוכן עניינים

15.....	הקדמה
17.....	פתח דבר
21.....	פרק א – רקע תיאורטי
22.....	הנושא העיקרי של המשחק
23.....	מודעות לגוף.....
24.....	מרחב.....
25.....	כוח איזון והעתקת כובד.....
27.....	זמן ושטף.....
28.....	תנועות בסיסיות.....
29.....	כושר גופני.....
29.....	מיומנויות.....
30.....	סיווג המשחק למשפחות
31.....	משחקי ארגון וסדר.....
31.....	משחקים לפיתוח חושים.....
32.....	משחקים מעוררים / מרגיעים.....
32.....	משחקי ריצה.....
32.....	משחקי קפיצה.....
33.....	משחקי כדור.....
33.....	משחקי קליעה / הבקעה.....
33.....	משחקי הרמה ונשיאה.....
35.....	פרק ב – משחקי תנועה
36.....	1. תופסת עוברת.....
37.....	2. תופסת עוברת בזוגות.....
38.....	3. תופסת עוברת בכדרור.....
39.....	4. תופסת עוברת בקפיצות על רגל אחת.....
40.....	5. תופסת מצטרפת בקפיצות על שתי רגליים.....
41.....	6. תופסת שלא נגמרת.....

42.....	תופסת זרם	.7
43.....	תופסת גשרים ביחיד	.8
44.....	תופסת גשר מסתובב	.9
45.....	תופסת גשרים בזוגות	.10
46.....	תופסת צלחות מעופפות	.11
47.....	תופסת קפיצה לגובה	.12
48.....	תופסת גלגולים	.13
49.....	תופסת עמידת ידיים	.14
50.....	תופסת גלגלון	.15
51.....	תופסת מתח	.16
52.....	תופסת לולבים	.17
53.....	תופסת מצטרפת	.18
54.....	תופסת מצטרפת במסירות	.19
55.....	תופסת זנבות	.20
56.....	תופסת זנבות בכדרור	.21
57.....	תופסת זנבות בדריכה	.22
58.....	חישוקים מוזיקליים	.23
59.....	חישוקים מוזיקליים בכדרור	.24
60.....	תפוס כדור וכדרר	.25
61.....	תופסת מצטרפת בכדרור	.26
62.....	תופסת 2,1	.27
63.....	תופסת 2,1 בכדרור	.28
64.....	תופסת קווים	.29
65.....	תופסת קווים בכדרור	.30
66.....	החלף מקומות 3,2,1	.31
67.....	הסתדרו לפי צבע	.32
68.....	שושנת הרוחות	.33
69.....	הסתדרו לפי מספר אצבעות	.34

35	הסתדרו בזוגות או בשלשות וצרו "פסלים" ברמות
70.....	גובה שונות.....
36	ראש וזנב.....
71.....	72.....
37	הקף את הטור.....
72.....	73.....
38	עמדו לפניי, עמדו אחריי.....
73.....	74.....
39	מחליף התנועות.....
74.....	75.....
40	החליפו מקום בשקט.....
75.....	76.....
41	פרה עיוורת.....
76.....	77.....
42	הסתדרו בעיניים עצומות.....
77.....	78.....
43	בעקבות המחט.....
78.....	80.....
44	נועו ובלמו לפי הצבע.....
80.....	81.....
45	רמזור.....
81.....	82.....
46	הכריש.....
82.....	84.....
47	החצר הנקייה.....
84.....	85.....
48	סלט פירות.....
85.....	86.....
49	3,2,1 דג מלוח.....
86.....	87.....
50	תפסוני.....
87.....	88.....
51	תופסת תמנונים.....
88.....	89.....
52	תופסת עכברים.....
89.....	90.....
53	תופסת מנהרה אבן עץ.....
90.....	91.....
54	תופסת הגשר האיתן.....
91.....	92.....
55	חומת סין.....
92.....	93.....
56	רשת דייגים.....
93.....	94.....
57	רשת דייגים בתנועה.....
94.....	95.....
58	תופסת חישוקים.....
95.....	96.....
59	עבור ראשון.....
96.....	97.....
60	עבור ראשון ותפוס את הטבעת.....
97.....	98.....
61	קפוצ' מעל רגלי החבר.....
98.....	100.....
62	מעגל הקפיצות.....

101	חסידות בטור	.63
102	הטור המקפץ	.64
103	המהיר בין בני הזוג	.65
104	תופסת סרטנים	.66
105	כדרור במעגל	.67
106	מסירות במעגל	.68
108	פרח לב הזהב	.69
109	"פינוקיו" רגליים בזוגות	.70
110	קרב סרטנים	.71
111	"פינוקיו" ידיים בזוגות	.72
112	מסירות בעמידת סמיכה קדמית	.73
113	טפיחות בהצלבה	.74
114	שוטרים וגנבים	.75
116	נסיכה, מכשפה וגמדים	.76
118	המבוך	.77
120	הפְּצָצָה שיטפון	.78
121	יום לילה	.79
122	התופס המשחרר	.80
123	שליחי החפצים	.81
124	יש לנו גולם במעגל / לשים מטפחת	.82
125	ארנבת שחורה	.83
126	תופסת שרשרת	.84
127	תופסת קוסמים / תופסת לא ידוע	.85
128	נחשים בשדה	.86
129	עכבישים וזבובים	.87
130	חיה טורפת	.88
131	דוב דובון, האם אתה ישן?	.89
132	ארנבות גזרים ושועלים	.90
134	הקדרים באים	.91

135	הקדרים ועוזריהם	.92
136	תופסת בית חולים	.93
137	תופסת צבעים	.94
138	תפוס את הכדור	.95
139	תופסת כיפים	.96
140	כולם תופסים את כולם	.97
141	המיותר בטור	.98
142	השלישי מיותר	.99
143	העיט הזגתא והאפרוחים	.100
144	תופסת במעגל	.101
145	משחק הפסלים	.102
146	הנחש בא / המעגל המקפץ	.103
147	מי מפחד מהדוב הגדול?	.104
148	זכן זכן - מה קונים היום?	.105
149	תופסת זמזום	.106
150	קימה בזוג	.107
151	פגעו בזנב הדרקון	.108
152	המעגל הגלי	.109
153	כדור ענק במעגל	.110
154	כדורגל בריבוע	.111
155	חתול ועכבר	.112
156	כל אחד מנהיג	.113
157	ים יבשה	.114
158	האחרון הופך ראשון	.115
159	קרב תרנגולים	.116
160	קרב דחיפות בזוגות	.117
161	מריצה	.118
162	שק קמח / אבו יויו	.119
164	הורדת ידיים בזוגות	.120

165	תופסת גובה	121
166	תופסת איזון	122
167	המעגל היציב	123
169	כדורגל סיני	124
170	3 מקלות	125
172	תופסת סקוטרים	126
173	בית ספר לכדורים	127
174	המורה והתלמידים	128
175	7 על הקיר	129
176	תנועה ממעגל למעגל	130
178	תופסת במסירות	131
179	איזו חיה אני?	132
180	יחידות עשרות מאות	133
181	אוקיינוס לא שקט	134
182	הזורק הרחוק	135
184	גרגמל, חתחתול ודרדסית	136

187 **סיכום**

188 **מקורות**

191 **אינדקס**

הקדמה

משחקי תנועה הם דרך נפלאה לפתיחה או לסיום שיעור. במקרים רבים, מורים משתמשים במשחקי התנועה באופן שרירותי, ואינם מביאים בחשבון את המטרות הגלומות במשחק עצמו – מטרות שיכולות לסייע להם להשיג את יעדי השיעור. ספר זה הוא תולדה של עשרות שנות הוראה והדרכת סטודנטים ומורים. בספר תמצאו מצפן מטרות לכל משחק, אשר מחולק לשניים; הראשון כולל את הנושא העיקרי שסביבו נסוב המשחק, קרי מודעות לגוף, מרחב, כוח, איזון והעתקת כובד, זמן ושטף, תנועות בסיסיות, כושר גופני ומיומנויות. השני מסווג את משחקי התנועה למשחקי ארגון וסדר, משחקים לפיתוח חושים, משחקים מעוררים או מרגיעים, משחקי ריצה, משחקי קפיצה, משחקי כדור, משחקי קליעה / הבקעה ומשחקי הרמה ונשיאה. המשחקים מאופיינים לפי נושא עיקרי אחד (או יותר) ולפי סוג המשחק. כל משחק מתאפיין בנושא עיקרי אחד ומסווג לפי סוג משחקים אחד (לעיתים יהיה סיווג/ נושא נוסף). כמו כן, בכל משחק מצוינות המטרות הלימודיות שלו.

מורה שישכיל להשתמש במצפן המטרות יוכל להתאים את משחקי התנועה לנושא השיעור באופן מיטבי, כך התלמידים ייהנו מחוויית למידה מעשירה, והמשחקים יתרמו להשגת יעדי השיעור.