

## חגיגת התעמלות / חגיגת דיסקין

לאחר שנים של הוראה בבית ספר ובמכללה בוינגייט, החלטתי לנסות ולחבר מורים לחינוך גופני לענף הניפלא "שלי". פרק חנוכה הוא הראשון להתפרסם, בספר "חגיגת התעמלות". הספר נכתב בעיקר עבור מורים שהתעמלות היא להם חידה וסיבה לדאגה. לכן הוא בנוי כמדריך לפעולה.

לכל חג נבחרו מיומנויות התעמלותיות שמתאימות מבחינת הקונטקסט, שנמצאות בתכנית הלימודים וחשוב מכול, שנוסו בהצלחה בשיעורים רבים. בכל נושא יפורטו משחקי הכנה, תחנות לימוד, ותרגילון המשלב את המיומנויות התנועתיות והתעמלותיות שנלמדו. התרגילון חובר לצילי שירים מוכרים. ההחלטות: כיצד יפוזרו חומרי ההוראה, איזו מהתחנות מתאימות לתלמידי ומה מתוך התרגיל מתאים לאולם שלי – אלו החלטות שכל מורה יצטרך לשקול ולהחליט בהתאם למציאות בה הוא פועל.

### פרק חנוכה

חג החנוכה חג מלא אור, חג של סיבובים וסביבונים, חג הסופגניות המתגלגלות, והלביבות המקפצות בשמן. חג של חום בתקופה של חורף, "חג החגים" שמתלכד עם כריסטמס ועם חג הקרבן ולכן מובילנו לעבודת צוות, לסובלנות ולשיתוף פעולה

כיתה	המיומנויות המרכזיות	עוד ביחידת ההוראה	תכנית הלימודים
א' – ב'	נר, גלגול (סופגניה) לאחור דרך כתף  פירמידת חנוכייה מזוגות שמבצעים 9 פירמידות "ג'וק על הגב"	תרגילון המכיל: ניתורי פסיעה, סמיכה אחורית, ניתורי ארנבת, מעבר משכיבת פרקדן לשיבת קירוס, וגלגול "שניצל" (גב – בטן – גב)	חינוך לתנועה: עמ' 34 ינועו בכיוונים שונים, על בסיסים שונים, באופנים שונים. עמ' 60 – ישכללו את שטף תנועתם  חינוך לשלומות: עמ' 87 יתנסו בפעילויות מונחות של העמסת משקל הגוף...  שילוב תנועה: עמ' 96 - 98 ישכללו את הניתור, הנחיתה, גלגול הגוף ואיזון הגוף

### משחקי הכנה

- **סלט חנוכה:** על ארבע פאות המגרש מסודרים התלמידים בארבע שורות: שורת ה"לביבות", שורת "סופגניות", שורת "סביבונים" ושורת "חנוכיות". כשהמורה כורז שמות 2 קבוצות עליהן להחליף מקום. כשהמורה קורא: סלט חנוכה, כל שורה מנסה להגיע, בשלמותה, לקו חדש. בשלב מתקדם המורה יכול לקבוע גם את סוג הצעד להחלפת המקום. לדוגמא: "חנוכיות ולביבות בקפיצות ארנבת..."
- **תופסת סביבוני סרטנים:** מי שניתפש מבצע סיבוב שלם בעמידת 4 אחורית וחוזר למשחק. משחקים בשטח שמותאם לגודל הקבוצה.
- **"מה אוכלים בחנוכה?"** – משחק להפעלת הדמיון ויכולות הבצוע של התלמידים לדוגמא:  
התלמידים שואלים במקהלה: "מה אוכלים בחנוכה" תשובותיו של המורה מציבות להם אתגר מחשבתי וביצועי. ייתכנו תשובות נכונות רבות. לדוגמא:

"בחנוכה אוכלים לביבות שקופצות בשמן הרותח": הילדים מנתרים ברגליים צמודות לכיוונים שונים, מנתרים ניתורי צפרדע, מנתרים על רגל אחת...

"בחנוכה אוכלים סביבוני ממתקים" – הילדים מבצעים סיבובים על רגל אחת... יושבים בישיבת עקבים ומתגלגלים גלגול צד חזרה לישיבת עקבים...


"בחנוכה אוכלים סופגניות תפוחות מאוד" – הילדים צריכים להדגים כיצד תתקדם סופגנייה תפוחה...

## 1. פרק ההכנה הגופנית (מפוזרים בשטח, פנים למורה)

- ← כשהזרועות מוחזקות ישירות לפני, ביצוע כפיפה כפית וכפיפה גבית בשורש כף היד.
- ← להוסיף לתרגיל הקודם הרכנת ראש לפנים והרמתו לאחור, בקצב פעולת כפות הידיים  $4 \times X$ .
- ← ניתורי פסיעה ולסגור, עם תנועת ידיים חופשית. כנ"ל עם תנועת יד נגדית לרגל.
- ← 4 סיבובי ידיים ישרות, לפנים 4 ספירות עמידה על כריות כף הרגל.
- ← שכיבת פרקדן רגליים ישרות ידיים על הקרקע מעל הראש. קימה מהירה לישיבת קירוס תוך הנפת ידיים לפנים ואחיזת הברכיים.
- ← ניתור משפופה לעמידת פישוק ידיים מעלה, וחזרה לשפופה.
- ← כנ"ל לפסיעה.

← מישיבה שלמה בגב זקוף, נדנדה בקירוס, עצירה במצב שהברכיים נוגעות במצח והידיים מחזיקות את הגב.

## 2. תחנות לימוד (בכל תחנה 5 – 7 תלמידים)

- מעמידה גב סמוך לארגז בן שתי דיוטות. מתיישרים על קצה הארגז, עוברים לשכיבת פרקדן על הארגז, רגלים כפופות אל הבטן, ידיים מעלה, (מצב מראה לעמידת שש) שכיבת "ג'וק על הגב".
- שכיבת פרקדן על מזרן "גבינה", ביצוע חצי נדנדה לעצירה, הנחת שתי ברכיים ליד אוזן אחת וגלגול סופגנייה לעמידה על הברכיים.
- על טבעות, מנתרים, מכופפים מרפקים לתליית און, מרימים ברכיים ומתגלגלים לאחור עד לעמידה על הרגליים. שימו  : אין לעזוב ידיים טרם נגעו הרגליים בקרקע המרופדת במזרן!
- על מוט הסל קשורים סמלים שונים של חנוכה. על המזרן שנמצא בדיוק מתחת לסמלי החג, מנסים התלמידים לבצע נר מושלם ולגעת עם בהונות רגליהם בסמלים השונים.
- לאורך קו מוגדר של כ 9 מ' (אורך מגרש כדורעף), התלמידים הולכים הליכת שש כשעל גבם מונחים 3 ספרים – ללא הפלתם. חוזרים בריצה ומעבירים את ה"חבילה" לתלמיד הבא.
- התקדמות בניתורי פסיעה מקו מסומן לספסל במרחק כ – 5 מ' ממנו. ישיבת רכיבה על הספסל וביצוע "ג'וק על הגב" עליו.

משחק מעבר (יעביר אותנו בקלילות למבנה הארגוני הנדרש) - משחק המספרים: התלמידים רצים בין המזרנים ולקריאה בשם מספר כלשהו – מסתדרים בקבוצות על פי המספר. מסיימים בקריאה "שתיים" ועוצרים את המשחק כשהתלמידים בזוגות.

כל זוג עומד על מזרן ומבצע פירמידת ג'וק על הגב (איזון "מראה": עמידת שש בשכיבה על הגב, על גב חבר בעמידת שש).

### עוד מומלץ ללמד ביחידה זו

תרגילון - קטע תנועתי שמסכם את היחידה, מבוצע לצלילי שיר פשוט של חנוכה. אפשר להשתמש בקטע שצרפתי בהמשך ובשיר: "באנו חושך לגרש". את התרגילון ניתן ללמד בחלקים המכינים ליחידות השיעור. לפני הביצוע יש לוודא שכל ילד יודע מי בן זוגו לפירמידה וגם שהמזרונים מסודרים בהתאמה ל"חנוכיות" (על כל מזרן 1X2 מ' יסתדרו שני זוגות לכן כדאי לסדר 2 מזרנים לרוחב, אחד לאורך (לשמש), ושוב 2 לרוחב, ואת הסידור הזה להמשיך כמספר תלמידי הכיתה).

תחילת התרגיל בעמידה ישרה פנים למזרן 1 X 2 מ'

שמינייה ראשונה: 1 - 4: ארבע צעדים הצידה לימין (ימין סגירה בשמאל 2X).

5 - 8: ניתור פסיעה ניתור סגירה 2 X

שמינייה שנייה: כנ"ל - לשמאל

שמינייה שלישית: 1 - 4 ירידה לחצי נדנדה

5 - 8 יישור הרגליים לנר

שמינייה רביעית: 1 - 4 הנחת שתי ברכיים ליד אוזן אחת ומעבר לעמידת ברכיים

5 - 8 שכיבת אפיים

שמינייה חמישית: 1 - 8 גלגול "שניצל" (בגוף ישר מעבר מהבטן לגב לבטן ולגב), לימין, נדנדה משכיבה וקימה תוך הנפת ידיים מעלה וקדימה לשיבת קירוס

1 - 8 יישור רגליים והנחת ידיים לעמידת סרטן (ארבע אחורית), והסתדרות כך שכל הרגליים פונות לכיוון בו ניצב המורה.

שמינייה שישית: 1 - 4 ארבעה צעדים לכיוון הרגליים

5 - 8 סבוב דרך צד ימין לעמידת ארבע קדמית, וניתור לעמידה שפופה.

שמינייה שביעית: 1 - 4 שתי קפיצות ארנבת לכיוון כלשהו שפנוי מתלמידים אחרים

5 - 8 קימה, ריצה והסתדרות ב"חנוכיות" (שורות של 9 זוגות)

שמינייה שמינית: 1 - 4 הסתדרות לפירמידת "ג'וק על הגב".

5 - 8 ביצוע הפירמידה ב"חנוכיות" מקבצים של 9 זוגות תלמידים בשורה, המרכזי או אחד הצדדיים – מיישרים רגליים מעלה בעת ביצוע הפירמידה.