

חינוך לתנועה

קובץ מערכי שיעור

כתבה : ורדה אינגלס

תשנ"ט
1999

תוכן עניינים :

עמ' 1	שער	.1
עמ' 2	תוכן עניינים	.2
עמ' 4	הקדמה	.3
עמ' 5	שער 1 : מבוא והיכרות	.4
עמ' 11	שער 2 : בטיחות בתנועה	.5
עמ' 17	שער 3 : התמצאות – תנועה במרחב האישי ובמרחב הכללי	.6
עמ' 23	שער 4 : תנועה בכיוונים שונים	.7
עמ' 29	שער 5 : תנועה ברמות גובה שונות	.8
עמ' 33	שער 6 : תנועה במסלולים שונים	.9
עמ' 38	שער 7 : שטף ושילוב משפטי תנועה.	.10
עמ' 41	שער 8 : סכום נושא המרחב. הכנת תרגיל מסכם.	.11
עמ' 43	מודעות לגוף	.12
עמ' 46	שער 10 : הכרת הגוף כמכלול : מה אני יודע על גופי. צורות גוף – בשילוב עם נושא חנוכה	.13
עמ' 50	שער 11 : מודעות לתנועת הרגליים הידיים ועמוד השדרה.	.14
עמ' 55	שער 12 : מפרקים בגוף, בידוד איברים, אבר מוביל.	.15
עמ' 58	שער 13 : בנית משפטי תנועה בנושא איברים מובילים. פניות והפניות בגוף.	.16
עמ' 60	שער 14 : משוב עצמי לתרגילים בתנועה. כיווץ מתוח והרפיה.	.17
עמ' 64	שער 15 : כיווץ ומתוח (שער שני)	.18
עמ' 68	שער 16 : כיווץ ומתוח עם מכשיר קטן ובזוגות. (שער שלישי). שער לפורים.	.19
עמ' 71	שער 17 : כוח ובלימת כוח.	.20
עמ' 77	שער 18 : תנועה באיזון וללא איזון על חלקי גוף שונים ועל מכשירים.	.21

עמ' 82	שעור 19 : העתקת כובד : נדנוד, גלגול, החלקה.	.22
עמ' 86	שעור 20 : איזונים והעברות משקל עם מכשיר קטן – מקל. העתקת כובד ומצבי איזון בזוגות ובצוותים.	.23
עמ' 92	שעור 21 : זמן וקצב	.24
עמ' 96	הנחיות לבניית תרגיל מסכם בחינוך לתנועה	.25
עמ' 98	השוואה בים השיטה השבדית והחינוך לתנועה	.26
עמ' 100	ביבליוגרפיה	.27

הקדמה

קובץ מערכי השיעור שלפניכם נכתב במהלך שנת הלימודים תשנ"ח. מספר שינויים ותוספות עודכנו במהדורה השניה שיצאה לאור בסוף שנת הלימודים תשנ"ט.

הקובץ כולל בתוכו עשרים ואחד מערכי שיעור על פי נושאי החינוך לתנועה כפי שהותאמו לתלמידי המכללה, וכן חומרים נוספים הקשורים להוראת החינוך לתנועה. כל מערך שיעור מתחיל ברעיונות עיקריים המאפיינים את הנושא הנלמד. רעיונות אלה מובאים כנקודות בלבד, והם לוקטו ממספר ספרים בנושא. למתעניין המעוניין להבין יותר לעומק את הרעיונות האלה, מומלץ לקרוא בספרות הכלולה בביבליוגרפיה, ובספרים אחרים שנכתבו על החינוך לתנועה.

מערכי השיעור כתובים בטבלה, כאשר המשימות כתובות בצד ימין ובצד השמאלי נכתבו שאלות הנחייה, הסברים ועקרונות. המשימות נכתבו בלשון ההוראה.

מערכי השיעור הותאמו לתלמידי המכללה, ולאורך השיעור שהוא שעה וחצי.

הרעיונות המובאים במשימות השונות יכולים להתאים בחלקן גם לילדים. על המשתמש בחוברת לעשות את שיקול הדעת, לבדוק מה מתאים למטרותיו ולהשתמש במשימות על פי ראות עיניו, תוך חשיבה והתאמה לצרכי תלמידיו, לגילם וליכולתם. לא מומלץ להשתמש בשיעור מתחילתו ועד סופו כיחידה אחת בשיעור לילדים.

אני מקווה שייעשה שימוש מושכל בחוברת ושתרומתי לכם כמורים צעירים תהיה משמעותית.

חינוך לתנועה. שיעור 1

נושא השיעור: מבוא היכרות.

היכרות באמצעות תנועה והקניית מושג ראשוני על ארבעת גורמי התנועה: מרחב, כוח, זמן, שטף.

טרומ משימה:

כל אחד יעשה חימום כפי שהוא יודע מניסיונו.

(המצלמה מצלמת את האנשים).

תוך כדי עבודה חשבו: מה נע, איך נעים אברי הגוף, היכן אתה נע, מה מגוון התנועות שאתם משתמשים בהם.

מבנה הידע של החינוך לתנועה:

BRUNER: "ללמוד את המבנה של דבר הוא, ללמוד כיצד דברים מתייחסים זה לזה". בחינוך

לתנועה ה"דברים" הם:

איך נע האדם?

יסודות התנועה (מרחב, כוח זמן שטף)

החוקים הפיסיקליים של התנועה.

עקרונות תנועותיו של האדם.

מיון התנועה האנושית לצרכיה השונים.

מהלך השיעור:

(השיעור נכתב על פי שיעור של נועה נאבל)

מס	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות.
1.	<u>מרחב.</u> מעגל- על קו המעגל ריצה קלה. (המורה רצה עם התלמידים ומפריע לרצים)	-מה עשיתי? פלשתי <u>למרחב האישי</u> שלכם, זה היה לא נעים, המרחב שלי לא התאים לשלכם.
2.	נרוץ שוב.	-האם הקצב של זה שרץ לפני מפריע לי? כשמעמידים ילדים בצורה של מעגל אני מכתיבה לכולם את אותו הקצב, יוצרת צפיפות שהיא גופנית, המשפיעה על התחושה הרגשית.

3.	ריצה במפוזר במרחב הכללי.	פגשנו את שני המושגים: <u>אישי וכללי</u> .
4.	כל פעם שאומר "הופ" משנים כיוון.	יש בתוך המרחב דברים נוספים:
5.	להגביר את הקצב.	השתמשתי בביטוי: <u>שינוי כיוון</u> .
6.	כנ"ל, בריצה קלה.	
7.	בזוגות, לעמוד פנים אל פנים. לכל אחד מספר: 1 או 2. שחקו תופסת ביינכם, 1 תופס את 2. וקורא בשמו.	- עד עכשיו אני שיניתי לכם את הכיוון, עכשיו מה קורה? בתוך המרחב הכללי היה עליכם למצוא את המרחב האישי שלכם. - האם רצתם לכוון אחד? לא, שיניתם, אך החזית היתה תמיד קדימה, לא משנה לאיזה <u>כיוון אובייקטיבי</u> רצתם (צפון דרום מזרח מערב)
8.	בזוגות, עמידה בשתי שורות, 1 תופס את 2, תוך כדי ריצה המורה משנה את כיוון הריצה ואת חילופי התפקידים. (שינוי כיוון במהירות)	מה קרה עכשיו? כיצד הרגשתם בזמן שינוי הכיוון? - שינוי כיוון ככל שהוא נעשה במהירות, הוא דורש קשב גבוה יותר, התארגנות בגוף מהירה יותר.
9.	בזוגות, 1 מתקדם לכיוונים שונים, חברו אחריו מתקדם באותה צורת התקדמות ובאותו כיוון.	- האם היה לכם יותר קל להיות מוביל או מובל? יש שניות בין האנשים, מה שקשה לאחד לא קשה לשני.
10.	בהליכה התבוננו על הקרקע, התקדמו על פי המסלול שבחרתם לפי הקוים המצויירים על הרצפה.	-פגשנו את המושג <u>מסלול</u> . - כמה מסלולי תנועה פגשנו? <u>מעגלי</u> - במינוח: קו עקום סגור. <u>קשת</u> - קו עקום פתוח. <u>מפותל</u> = ישר
11.	רוצו במסלולים שונים ללא התייחסות למסלולים המסומנים.	

12.	מצאו דרך אחרת להתקדם, לא על כפות הרגליים.	- יש שלוש <u>רמות גובה</u> בסיסיות: גבוה(תוך ניתור), בינונית, נמוכה.
13.	תוך כדי ריצה קלה שנו את רמת הגובה בהתאם לסימן של המורה.	
14.	- בשלשות, לכל אחד רמת גובה שונה, יוצרים תנועה סטטית (פסלים, פוזות). נשארים כל אחד באותה רמה ומשנים את הפוזה.	בכל רמה מגוון התנועות נקבע על ידכם- זה היה קטע יצירתי!
18.	בזוגות: אחד עומד בעמידת חמור השני עובר מעליו בקפיצה.	
19.	כנ"ל, אבל זה שעובר מעל עובר ברצף מעל ומתחת	- זהו מצב של שינו גובה ומושגי <u>יחס במרחב</u> .
	<u>מרכיב הכוח</u>	המרכיב הקל ביותר להדגמה, כי הוא קרוב אלינו כאנשים, הוא יותר משמעותי. אנו מוצאים היבטים שונים של כוח: <u>כוח מתפרץ, כוח בלימה, כוח דחיפה, משיכה, הרמה, נשיאה.</u> המושגים האלה נכנסים כך שילד יבין את השימושים השונים של מרכיב הכוח.
20.	בזוגות, אחד עומד אחרי השני ומנסה לדחוף את חברו קדימה.	באיזה סוג של כוח השתמשנו? - <u>כוח דחיפה.</u>
21.	בזוגות, עומדים משני צידי הקו, אוחזים ידיים ומנסים למשוך אחד את השני מעבר לקו.	
22.	בשתי קבוצות, כל קבוצה רוצה להעביר את הקבוצה השניה לצד שלה.	- השתמשנו <u>בכוח משיכה.</u>
23.	תוך כדי ריצה לנתר גבוה.	אנו משתמשים בכוח דחיפה של הרגליים.
24.	כנ"ל.	- שימו לב <u>לכוח הבלימה</u> בזמן הנחיתה.

25.	נתרו במקום מספר פעמים מבלי שנשמע את הנחיתה.	- ככל שהנחיתה יותר רכה הפעלנו יותר כוח.
26.	תוך כדי הליכה, מצאו בן זוג, עמדו לידו, והגיעו למצב של מריצה.	- הפעלתי <u>כוח הרמה</u> . -כשהמשכתי ללכת הפעלתי <u>כוח נשיאה</u> .
27.	מעמידת מריצה, מספר 1 מעבירה את מספר 2 לגלגול.	- יש פה <u>העברה של משקל</u> .
28.	מצאו מצב שבן הזוג פסיבי וחברו סוחב אותו.	-המשימה היא אחידה - דרך הפתרון הוא שלנה.
29.	הדגמה של עמידת ידיים. התבוננו היטב וחשבו כמה סוגים של כוח יש בפעילות אחת של עמידת ידיים. דחיפה ברגליים, בלימה בסגירת רגליים, דחיפה בידיים לקימה, העתקת המשקל למקום אחר.	- בעצם בכל תנועה מוטורית מרכיב הכוח הוא מאוד מרכזי. - בחינוך לתנועה יש תהליכי חשיבה שאני מצפה שהילד יעבור.
	גורם הזמן	
30.	לכו באולם, מצאו מרחב לעצמכם. בדקו מה קורה באזור הבטן והגב? - יציבה. מה קורה לגפיים העליונות, איפה מונח הראש?	
31.	תוך כדי הליכה להסתכל הצידה.	כל אחד מצא את <u>הקצב ההתחלתי</u> שלו. לכוון את המחשבה אל הבטן- גב- אזור האגן.
32.	הגבירו את הקצב ביחס לקצב ההתחלתי שלכם.	האם אתם באמת מגבירים את הקצב? (עד לריצה)
33.	כני"ל, כל אחד יגביר את הקצב בזמנו שלו. מעבר להליכה עד לעצירה.	מה קרה בזמן שינוי קצב מבחינה תנועתית? תנועה קצרה יותר הביאה לתחושה שאין זמן.
34.	במקום-מתחילים מריצה קלה ומגבירים מהירות לפי הנחייה.	מה קרה מבחינת <u>איכות התנועה</u> : - השקעה של יותר כוח. - תנועה פחות איכותית, הבקרה על התנועה פוחתת.
35.	בפישוק, לטלטל יד אחת באופן חופשי ואיטי,	קשה להגביר את הקצב בטווח תנועה גדול, יש

	להגדיל את התנועה, להגביר את הקצב..	לקצר את התנועה.
36.	כנ"ל ביד השניה, להתחיל לשנות קצב אחרי שהגענו לשיא של גודל התנועה.	
37.	הליכה חופשית, תוך כדי הליכה להסתדר בזוגות.	
38.	בזוגות עומדים על הקו המערבי, פנים מזרחה. הראשון רץ והשני מנסה לעקוף אותו (לאורך האולם).	
39.	כנ"ל, לרוחב האולם.	משך הזמן להגביר מהירות יותר קצר.
40.	בפרק זמן של שתי דקות, כל אחד מוצא את הזמן שלו להתחיל ללכת ולעצור, לפי תחושת הזמן שלכם.	האם היה משהוא שלא עצר אף פעם? תראו את השונות בין האנשים.
41.	בישיבה מזרחית, הניעו את הראש בקצב שלכם שהולך ומתגבר.	בדקו את היקף התנועה כשהפעילות איטית ואחר כך מתגברת.
42.	כנ"ל, לקום לאט לעמידה. לאחר שני נסיונות, לבחור דרך אחת לרדת ולחזור עליה. ללמוד אותה בעל פה.	
43.	את אותו מסלול תנועה עושים במהירות הכי גדולה. (לשבת ולקום)	
44.	ריצה קלה וחופשית.	
45.	גורם השטף להגיע ל-4 מצבים שונים, שיהיה בהם אלמנט של התעמלות. זכרו את סדר התנועות וחזרו עליהם.	
46.	כנ"ל, עצרו בין מצב למצב.	ביקשתי רצף של פעולות- מצבים- פוזות.
47.	ננסה להכניס את המצבים לרצף של תנועות.	נוצר חיבור בין הפוזות, יש זרימה, פחות חושבים בתנועה. יש שטף.
48.	לבחור איבר בגוף, שייגע באיבר אחר ויוביל	תנועה מובילה לתנועה- יוצר אצל הילדים

	אותו בתנועה...וכן הלאה.	הרגשה של נעימות ונוחות.
49.	קבוצות של 6-7 אנשים בקבוצה. אוחזים ידיים ואחד מוביל את הקבוצה לעבור מתחת ומעל לקבוצה שלך, בשטף.	העברנו את תחושת השטף למימד הקבוצתי: אם אני לא מתנגדת לקבוצה, אין שום סיבה להגיע לפלונטר.
50.	בקבוצה גדולה, כל הכתה שוב יוצרים פלונטר, לא משוחחים, מקשיבים לגוף- הוא מוביל לפרום את הפלונטר.	יש פה אלמנט של יצירת בעייה ופתירתה ביחד.
51.	ישיבה במעגל, לתת ידיים, יצירת גל של תנועה אחד אחר השני.	

חינוך לתנועה שיעור 2

נושא : בטיחות בתנועה

רעיונות מרכזיים :

1. בטיחות אישית בתנועה

- כפות רגליים : ריצה, נחיתה.
- ברכיים : כפיפה, בלימה עם ידיים.
- בלימה : הדרגתיות, העברת משקל בהדרגה בין אברי הגוף.
- שחרור לאחר פעילות.
- שחרור תוך כדי פעילות.
- חימום ומתיחות לקראת פעילות.
- בטיחות רגשית : לא להעמיד ילד במצב שאינו יכול להתמודד אתו.

2. בטיחות בעבודה בקבוצה

- שמירה על רווחים
- שימוש במרחב בצורה יעילה
- שימוש בעיניים
- תמיכה ובלימה של בן זוג
- בטיחות חברתית (החלפת בן זוג, קבוצה)

3. בטיחות בעבודה עם מכשירים קטנים.

- דלגיות.
- כדורים.
- קוביות.

4. בטיחות בעבודה על מכשירים גדולים

- אמצעי בטיחות : מזרונים.
- הגבלת פעילות במקרה הצורך.
- שמירה הדדית.

הערות, הסברים, שאלות מנחות	המשימות והנחיות	
בדקו, האם אתם רחוקים מספיק אחד מהשני.	כל אחד מוצא לו מקום באולם.	1.
	לכו על חלקי כף רגל שונים. עקב, כריות כף רגל, צד חיצוני של כף הרגל, צד פנימי של כף הרגל.	2.
	כנ"ל, שנו קצב התקדמות.	3.
אילו חלקים של כף הרגל נמצאים במגע עם הרצפה?	רוצו ריצה קלה.	4.
	נסו לרוץ בשקט יותר.	5.
שימו לב איזה חלק מכף הרגל מגיע ראשון לרצפה.	עברו להליכה.	6.
איזה חלק עובד ראשון בהליכה לאחור? מה אנו עושים כדי לא להתנגש בחברים? שימוש בעיניים.	לכו לאחור.	7.
הקשיבו לגופכם ושנו את כיוון ההליכה בהתאם לתחושות שלכם.	שלבו הליכה לפניכם, ולאחור לסירוגין.	8.
	כנ"ל, בריצה קלה.	9.
שימו לב לנחיתה. איזה חלק גוף מגיע ראשון לקרקע?	רוצו לפניכם, לסימן נתרו באוויר.	10.
מה תפקיד הברכיים?	כנ"ל, נחתו עד לעמידה שפופה.	11.
לאן הוביל אתכם הגוף? - לנדנה לאחור.	במקום, נתרו גבוה, נחתו לעמידה שפופה, והמשיכו עם התנועה הלאה לאן שהגוף מוביל אתכם.	12.
משקל הגוף עובר מאיבר לאיבר בהדרגה. בדרך זאת הבלימה הדרגתית ופחות מסוכנת.	מעמידה שפופה, נתנדנד לאחור מספר פעמים.	13.
	ניתור לעמידה שפופה ואחריה נדנדה לאחור.	14.

15.	רוצו ריצה קלה, לסימן נתרו גבוה, נחתו לעמידה שפופה וראו לאן מושך אתכם הגוף עכשיו.	לבלימה קדימה אל הידיים.
16.	כנ"ל, שימו לב תוך כדי ריצה לשחרר היטב את הידיים.	
17.	כנ"ל, בריצה לאחור.	אילו חלקי גוף משתתפים עכשיו בבלימה?
18.	כנ"ל, שלבו ריצה לפנים ולאחור לפי תחושתכם, ובילמו בלימה הדרגתית בעזרת חלקי גוף נוספים.	שימו לב למילה "תחושות", בעבודה עם הגוף חשוב להאזין לגוף וללכת אתו.
19.	<u>קוביות מפוזרות באולם.</u> רוצו בין הקוביות.	שימו לב לרווחים בין הקוביות.
20.	כנ"ל, דלגו מעל הקוביות.	
21.	דרכו על הקוביות והמשיכו בריצה.	
22.	דרכו על הקוביות, והשתמשו בקוביה לנתר גבוה.	זכרו לנחות ולבלום בצורה הדרגתית, תוך שימוש בכפיפת ברכיים ובכריות הרגליים.
23.	מצאו אפשרויות ניתור נוספות על הקוביה.	משימה יצירתית.
24.	עמדו מאחורי הקוביה והרימו אותה.	שימו לב לדרך בה הרמתם את הקוביה. יש לשים לב לכפיפת הברכיים וקרוב הקוביה אל הגוף בהרמה נכונה.
25.	מכשירים קטנים. (חצי כתה עם <u>כדורי גומי</u> , החצי השני עם <u>חישוקים</u>). נסו לזרוק את המכשיר לגובה ולתפוס אותו.	שימו לב לבלימת המכשיר. אני מעבירה את המכשיר בדרך ארוכה יותר על ידי ליווי המכשיר עם תנועת היד.
26.	כנ"ל, זרקו את המכשיר גבוה יותר.	
27.	כנ"ל, תוך כדי התקדמות באולם.	שימו לב לא להתנגש עם אנשים בקבוצה.
28.	כשאתן סימן החליפו את הכדור בחישוק, ולהפך.	

	המשיכו לזרוק ולתפוס את המכשיר החדש תוך כדי התקדמות.	
29.	הסתדרו בזוגות, כדור עם חישוק הקרוב אליך ביותר. מסרו את הכדור לבן הזוג כך שהוא יצליח לתפוס.	שימו לב לאמצעי שהשתמשתו בחלוקה לזוגות.
30.	כני"ל, הגדילו את מרחק הזריקה, ואת עוצמת הזריקה, תוך שמירה על כך שבן הזוג יצליח לתפוס כל הזמן.	איזה אמצעי בטיחות יש לנקוט כשעובדים עם מכשירים קטנים בקבוצה? לשים לב לכיוון אחיד אצל כל הכתה. (שתי שורות) פיזור, ורווחים.
31.	כני"ל, עם החישוק.	
32.	מצאו דרכים מעניינות למסור את הכדור ואת החישוק בו זמנית.	כאן זה חלק יצירתי. המשימה סגורה = מסירה ותפיסה בזוגות, אבל פתוחה = באיזו דרך שאתם מוצאים.
33.	נסו לבצע רעיונות של אחרים.	
34.	חישוק וכדור הם שני מכשירים מתגלגלים, גלגלו את המכשיר באולם, ורוצו אחריו.	
35.	כני"ל, כשאתן סימן, תפסו את המכשיר.	מי שולט במי, אני במכשיר או המכשיר בי.
36.	כני"ל, אך עליכם לעצור את המכשיר במידה והוא מפריע למישהו אחר, או לפני שהוא עוצר בעצמו או נופל. ללא סימן ממני.	שימו לב לאחריות שאני מטילה עליכם.
36 א	חלוקה לקבוצות עבודה חלוקה מקרית (מספרים)	בטיחות חברתית פירושה להגן על הילד ממצבים חברתיים לא נעימים.
37.	בטיחות בעבודה על מכשירים גדולים. <u>חלוקה לחמש קבוצות.</u> לכל קבוצה כרטיס עבודה.	

	<p><u>בכרטיס:</u></p> <p>רשימה של מכשירים גדולים. על הקבוצה להרכיב מתקן המורכב מכל המכשירים האחרים. על המתקן להגיע לגובה של 150 ס"מ לפחות, לחלק ממנו מגע ישיר עם הרצפה, ויהיה קשר מגע בין כל שני חלקים שלו. יש להניח מזרונים בהתאם לצורכי הבטיחות. מצאו חמש פעילויות שונות על המתקן. חישבו על אמצעי הבטיחות שיש לנקוט בביצוע פעילויות אלה.</p>	<p>עבודת צוות. חשיבה יצירתית. חשיבה בנושא השעור-בטיחות. התנסות עצמית.</p> <p><u>המכשירים:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • סולם וספסל וריבועית. • קורה וספסל וריבועית. • שולחן ספורטיבי וטבעות וספסל. • חבלים ספסל וריבועית. • ארגז סולם וספסל.
--	--	--

כרטיסיית עבודה

הנושא: בטיחות בתנועה.

קבוצה מס' 5

המשימה:

לפניכם רשימה של מכשירים גדולים.

וסולם

ספסל

ארגז

1. עליכם להרכיב מתקן המורכב משלושת המכשירים שלכם. על המתקן להיות בגובה של לפחות 150 ס"מ. לחלק מהמתקן מגע ישיר עם הרצפה.

2. יש להניח מזרונים בהתאם לצרכי הבטיחות הנדרשים.

3. מצאו חמש פעילויות על המתקן, חישבו על אמצעי הבטיחות שיש לנקוט בביצוע פעילויות אלה.

חינוך לתנועה שעור 3

רעיונות מרכזיים:

נושא: התמצאות - תנועה במרחב האישי ובמרחב הכללי.

חינוך למודעות מרחבית מטפח את היכולת של האדם להבין את זיקת הגומלין בין האדם הנע לסביבה.

מרחב אישי: המרחב המקיף את הגוף, טווח התנועה של הגוף ואיבריו ללא שינוי במיקום הבסיס.

(תלוי במודעות למרחב, בגמישות המפרקים, ובהערכה נכונה של גודל הגוף)

תנועה ממרכז הגוף והחוצה.

רחוק מהגוף

וקרוב לגוף.

ברמות שונות.

כיוונים: מעלה ומטה, קדימה ואחורה, החוצה לצדדים ופנימה בסיקול.

מודעות לרב צדדיות של הגוף (מרחב יצירה)

איברים מובילים לקראת אינטגרציה תנועתית.

יחסים בין אברי גוף במרחב האישי. (חלק עליון- חלק תחתון, מרכז הגוף - איברים פריפריים).

מרחב אישי נייד: שטח בעל גבולות לא נראים המקיף את האדם.

גודלו נקבע על ידי המרחק הפיסי שמציב האדם בינו לבין הזולת. מושפע מגורמים פסיכולוגיים,

חברתיים, תרבותיים ומשתנה בהתאם למצבים בהם נמצא האדם.

מרחב כללי: יציאה מגבולות המרחב האישי, וביציאה מהבסיס. מוגבל על ידי גבולות הסביבה.

חשוב לבטיחות, ותנועה חופשית.

שימוש יעיל במרחב הכללי. (פיזור מול צפיפות)

תנועה מהירה ובטוחה, פניות חדות, בלימות, הטיית.

תנועה במרחב קטן, קרוב לאנשים אחרים תוך חופשיות וניצול המרחב הקיים.

יחסים במרחב בין הגוף ואובייקטים סטטיים. (בין, מעל, מתחת, בתוך, קרוב אל, רחוק מ-, ליד

וכו').

מס	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	משחק: תופסת כולם את כולם.	- בסיום המשחק: שימו לב למיקום שלכם ביחס לאולם. -מהו מרחב? למה חשוב ללמוד את המרחב? ידיעת המרחב מטפחת את יכולת האדם, הילד להבין ולתפקד בסביבתו בחיי היום יום ובפעילות ספורטיבית, כגון במשחק כדורגל.
2.	<u>המרחב האישי</u> . מעמידה ישרה הניעו יד אחת ובדקו את טווח התנועה של היד הזאת.	-כבר שמענו את המושג מרחב אישי, מה הוא אומר? -המרחב המקיף את הגוף שטווח תנועת אברי גופו יכול להגיע אליו מבלי תזוזה של הבסיס מהמקום.
3.	לסימן, קפאו בתנועה. המשיכו בתנועתכם.	-קפיאת התנועה מחדדת את תנועתנו ומגבירה את המודעות.
4.	כני"ל ביד השנייה	- האם טווח התנועה שווה בשתי הידיים? בדקו את ההבדלים.
5.	שלבו את הידיים, והמשיכו בחקירת התנועה כשהידיים שלובות.	- האם טווח התנועה גדל או מתקצר? - מתי אנו משתמשים בידיים מחוברות? (במסירת חזה בכדורסל)
6.	הוסיפו לתנועת הידיים המשולבות חלקי גוף נוספים: ראש, אגן, כפיפת ברכיים.	
7.	הניעו את הרגל לכל הכיוונים. (מעלה, בסיקול, לאחור, הצידה)	-לאילו כיוונים אפשר להביא את הרגל?
8.	כני"ל ברגל השנייה.	- האם טווחי התנועה שווים בשתי הרגליים?
9.	בעמידה שפופה, שתי הידיים על הרצפה, נסו	- בעזרת הגבלת התנועה - קיבוע הידיים- אני

	לראות להיכן אתם יכולים להגיע עם הרגליים.	מגיעה ליותר רעיונות יצירתיים.
10.	המשיכו להניעה את שתי הרגליים ביחד מעמידת מוצא שונה.	- מאפשרת לשנות עמדות מוצא - יצירתי- אך המשימה היא אחת, החיפוש הוא לגבי אפשרויות התנועה.
11.	שתי הרגליים קבועות במקום, וברמות גובה שונות, ננסה להניעה את שאר אברי הגוף.	- כמה רחוק מהגוף הגענו? - נעזרנו באיברים הפריפריים.
12.	נקבע את הכתפיים על הרצפה, וננסה לבדוק מה הן אפשרויות התנועה שלנו במצב הזה. הנעת החלק התחתון של הגוף.	- האם אפשר להרים רגליים למעלה? - האם באפשרותנו להניעה את אברי הגוף בצורה לא סימטרית?
13.	כנ"ל, נסו להניעה את הגוף עצמו, הגב האגן מבלי שיהיה ניתוק של הראש מהרצפה. (אפשר להרים אגן בשכיבת פרקדן, או בשכיבת אפיים)	- האם תנועת הגוף משתנה עם שינויי החזית?
14.	<u>מרחב כללי</u> התקדמו במרחב הכללי בריצה קלה ועצרו לסימן.	- מהו מרחב כללי? - יציאה מגבולות המרחב האישי, ביציאה מהבסיס. מוגבל על ידי גבולות הסביבה. שימו לב לשימוש במרחב הכללי. - האם השתמשתם במרחב הכללי בצורה יעילה?
15.	כנ"ל, בדקו שוב את הרווחים והשימוש היעיל במרחב.	
16.	רוצו במרחב הכללי תוך הגברת המהירות, לסימן עצרו.	- האם הצלחתם לרוץ מבלי להתנקש בחברים?
17.	בדקו את המיקום שלכם במרחב, רוצו ריצה קלה ולסימן חיזרו למקום שלכם.	- התמצאות ללא סימון מיוחד, אלא תוך שימוש בסביבה.
18.	רוצו ריצה קלה, בהתקרבותכם למרחב האישי של משהוא אחר, עצרו ספרו עד שלוש והמשיכו בריצה.	
19.	כנ"ל, כשפגשתם משהוא נסו לרוץ סביבו ומיד	

	להמשיך הלאה.	
20.	כנ"ל, הגבירו את המהירות.	
21.	רוצו לאחור מבלי להתנגש אחד בשני.	
22.	שנו כיוון ריצה קדימה ואחורה לפי סימן.	
23.	המשיכו במשימה כשאתם משנים כיוון ריצה לפי נוחיותכם. לאלו כיוונים נוספים אתם רצים?	אפשר לרוץ גם לצדדים.
24.	כנ"ל, שנו כיוון בכל פעם כשתתקרבו למישהו אחר.	
25.	התקדמו במרחב בצורות התקדמות אחרות, לא בריצה.	- נראה אלו צורות התקדמות מצאתם? - זאת הדרך להביא את הילדים ליצירתיות, להכרה ביכולתם וללמידה מאחרים.
26.	מצאו דרכי התקדמות ברמה הגבוהה.	
27.	אלו תנועות מבצע החלק העליון של הגוף בשעת ההתקדמות ברמה הגבוהה? מה עושות הידיים?	
28.	תוך כדי התקדמות הצטרפו לבן זוג, ובלי לדבר, התאימו את צורת ההתקדמות שלכם.	
29.	1 מוביל ו1 אחריו .	
30.	תוך כדי התקדמות הצטרפו לזוג נוסף.	
31.	לסימן, רוצו במפוזר, לסימן נוסף, חיזרו לריצה בקבוצות של ארבעה.	- התייחסות למימד הקבוצתי במרחב.
32.	לסימן, רוצו במפוזר, כשאתן סימן רוצו במעגל גדול.	
33.	כנ"ל, לסימן רוצו בגוש, ושוב במפוזר.	
34.	כל אחד במקומו מנסה לצייר סביבו את ה"בית" שלו לפי גודל המרחב האישי שלו. (ציור בעזרת גיר).	השימוש במכשיר מוסיף עניין לשיעור ומשמש אמצעי ללמידה, אך אף פעם אינו משמש מטרה בפני עצמה.

35.	מתקדמים בין הבתים, לסימן נכנסים לבית הקרוב ביותר.	- המשימות עכשיו מתאימות לגיל הצעיר יותר מאשר לכם, תוכלו להשתמש בדוגמאות אלה עם הילדים שתלמדו.
36.	כנ"ל, חוזרים כל פעם לעיגול שלכם.	- התמצאות בשטח.
37.	<u>משחק</u> : "תפסתי בית", לסימן עברו מ"בית לבית" מבלי שנגעתם ברצפה שבין "הבתים".	
38.	<u>כדורים</u>	- נראה כיצד אפשר להשתמש בכדור כדי להמחיש לילדים את המרחב האישי שלהם, ואת השימוש במרחב הכללי.
39.	במקום, מעבירים את הכדור מיד ליד.	
40.	נסו למצוא מה הן הפעילויות השונות הניתנות לביצוע בכדור במצב עמידה במרחב האישי. שלוט בכדור.	(כדור, זריקה ותפיסה, חבטה וגלגול בחלקי גוף שונים.)
41.	כנ"ל, מרחיקים את הידיים לצדדים ומנסים לתפוס את הכדור בכל המסירות..	-
42.	זרקו את הכדור לגובה, נראה מי יצליח לזרוק עשר פעמים ולתפוס מבלי שהכדור נפל, ומבלי שתזוזו מהמקום.	- "נראה מי יצליח", צורת בטוי המאפשרת לילד גם לא להצליח, מונעת מהילד תחושת כשלון.
43.	ננסה לכדרר את הכדור במרחב האישי. עד להיכן הצלחתם להגיע עם הכדור? האם הגעתם לאותו טווח תנועה כפי שהגעתם בתחילת השיעור ללא כדור?	- המשימה מורכבת יותר ודורשת יותר מיומנות.
44.	בדקו עד לאן אתם יכולים להגיע עם כדור הכדור. (כדור גבוה, כדור בין הרגליים, כדור בסיקול וכדור החוצה)	- מה קורה לגוף בזמן שאתם מכדררים מאחורי הגוף? הגוף עושה הפנייה.
45.	נסו לכדרר בקצב אחיד.	
46.	התחילו להתקדם תוך כדי כדור, שימו לב לשימוש בכל המרחב הכללי.	

47.	לסימן עצרו את ההתקדמות והכדורים ביד	- בדיקת קשב ומהירות תגובה.
48.	כני"ל בריצה קלה.	
49.	המשיכו להניע את הכדור תוך התקדמות , ולסימן החליפו כדור עם אדם הקרוב אליכם.	
50.	כני"ל, החליפו את הכדורים בניכם ללא סימן מוסכם, אלא בשעה שנכנסתם למרחב האישי הנייד של משהוא אחר.	- <u>מרחב אישי נייד</u> הוא המרחב האישי שאליו האדם אינו מרגיש נוח בקרבתו של אדם אחר.
51.	התקדמו בריצה קלה תוך כדור, לסימן, מסרו את הכדור לבן זוג שאינו רץ על ידכם.	
52.	כני"ל, מסרו את הכדור למישהו שאינו בן זוגכם.	- התבוננות והסתכלות בסביבה, התייחסות אליה.
53.	תוך התקדמות זרקו את הכדור לפניכם ותפסו אותו לפני שהכדור נפל לריצפה	
54.	הסתדרו בזוגות, הפעילו את הכדור בינכם בכמה שיותר אופנים.	
55.	כני"ל שנו את כוון הזריקות ואת גובהן.	
56.	כני"ל, התאימו את מיקומכם לתפיסה טובה יותר של הכדור.	האם נשאתם במרחב האישי?
57.	כני"ל, עם בן זוג חדש.	
58.	לפי הזוגות התחלקו לשתי קבוצות. כל קבוצה במגרשה מתפזרת בצורה יעילה. לסימן, החליפו את מקומכם, הקבוצה שהתפזרה בצורה יעילה יותר מקבלת נקודה.	

חינוך לתנועה שיעור 4

הנושא : תנועה בכיוונים שונים

רעיונות מרכזיים :

• הכיוונים הם אחד ממדי המרחב (בנוסף לרמות גובה, מישורים וטווחים)

• המרחב הוא תלת ממדי, יש לו גובה עומק ורוחב.

• יחס הגוף לשלושת הממדים מתבטא בשישה כיוונים :

למעלה	לפנים	לצד ימין
למטה	לאחור	לצד שמאל

• תמיד נקודת המוצא לקביעת הכיוון מכוונת לגוף. (בשכיבה ידיים לפנים = הכוונה

לכיוון התקרה).

מונחים :

כיוון

תנועה לפנים = תנועה לאחור.

תנועה למעלה = תנועה למטה.

תנועה לצדדים = ימין ושמאל.

כיוונים אלכסוניים.

כיוונים אובייקטיביים : 1. צפון, דרום, מזרח מערב והכיוונים האלכסוניים.

2. כיוון הקיר, החלון וכו'.

(איברים מובילים)

משיכה

מישורים = חיצו חזיתי אופקי.

שינויי כיוון

שינויי חזית

הפניה (נגרמת תוך שינויי כיוון וחזית).

פניה.

תנועה סימטרית ואסימטרית. (כיוונים שונים של תנועה, או כיוונים שונים לאיברים שונים).

מה ניתן למוד מהנושא

מרחב לפניו מוכר יותר מהמרחב מאחורינו.

יש לנו צד דומיננטי.

העיניים עוזרות לנו.

קושי בתפיסת הצדדיות במרחב באישי של בן זוג.

עקרונות מתודיים

שימוש במכשיר כאמצעי להוראת הנושא. (התמקדות בנושא)

שימוש במכשיר כגורם התייחסות לילד, עוזר למשמעת.

שימוש במושגים שנלמדו בשיעור הקודם.

מס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	משחק: "לפני- אחרי"	המורה משנה את מקומה ואת החזית שלה.
2.	מצאו מקום במרחב הכללי. שכבו על הגב, הרימו ידיים למעלה.	ההתייחסות לכיוונים היא תמיד ביחס לאדם. (לכן הידיים יתרוממו מעלה ביחס לראש, כלומר מגביל לרצפה).
3.	הרימו ידיים למעלה ורגליים לצדדים.	- כאשר איברים זוגיים של הגוף הולכים לאותם כיוונים אנו קוראים לתנועה תנועה סימטרית.
4.	הרימו רגל אחת למעלה וידיים לצדדים.	- תנועה אסימטרית.
5.	כנ"ל, יד אחת מטה, יד שניה לצדדים, רגל אחת לפניו, ורגל שניה מטה.	
6.	כנ"ל, כונו איברי גוף שונים לכיוונים שונים.	
7.	בישיבה, נסו להגיע רחוק באברי גוף שונים.	
8.	נסו להניע אותם איברים לאחור. האם הצלחתם? האם הגעתם לאותו המרחק עם	

	אותם איברים בכיוונים אחרים?	
9.	הרימו יד לפניכם. השאירו אותה במקומה ושנו את מצב הגוף. - פנייה של הגוף.	- איזו פעולה עשיתם? - פנייה של הגוף.
10.	כניל עם הרגל.	
11.	כניל, בשכיבה ובישיבה.	
12.	בעמידה ישרה, נתרו בשתי רגליים לפניכם למרחק הגדול ביותר, שימו לב מה המרחק שניתרתם.	
13.	כניל, נתרו לאחור, האם הגעתם לאותו מקום? אנו בודקים את היכולות והתחושות של הגוף בביצוע תנועה שווה לכיוונים שונים. מה מצאתם? הניתור אחורה היה קטן יותר, זהיר יותר.	
14.	כניל, נתרו לצד ימין בשתי הרגליים יחד. נתרו לשמאל. האם הגעתם לאותה נקודת מוצא?	-אלו כיוונים אנו מכירים? - הכיוונים הסובייקטיביים הם: קדימה אחורה ולצדדים. בנייתור יש גם כיוון למעלה-בנחיתה כיוון מטה.
15.	כניל, נתרו שלושה ניתורים לפני שאתם עוצרים. עשו זאת לכל הכיוונים ובדקו האם חזרתם כל פעם לעמדת המוצא.	
16.	רוצו למקומות רבים ככל האפשר במרחב הכללי תוך שינויי כיוון. מה הם ההבדלים בתנועתכם ובהרגשתכם כאשר אתם נעים לפניכם לאחור ולצדדים.	
17.	כניל, עשו זאת במהירות רבה. מה נדרש מהגוף לעשות כדי לשנות כיוון במהירות?	
18.	התקדמו באולם בצורת התקדמות שלכם, לכיוונים שונים.	
19.	כניל, שנו כיוונים מידי פעם. - לאלו כיוונים פניתם?	

20.	התקדמו בצורות התקדמות שונות רק לפניכם.	
21.	מצאו צורות התקדמות שונות ומגוונות רק לאחר.	- שימו לב לאיבר המוביל אתכם בתנועה.
22.	אלו צורות התקדמות אתם מכירים לתנועה הצידה?	
23.	דלגיות מפוזרות באולם. התקדמו בין הדלגיות, שנו כיוון התקדמות בכל פעם שעברתם מעל דלגית.	- מונח חדש = שינויי כיוון = פנייה
24.	כנ"ל, פנו לכיוון אחר ושנו את חזית הגוף.	- אפשר להמשיך ללכת לכיוון חדש ללא שינוי חזית, ואפשר גם לשנות את החזית.
25.	כל אחד עומד על יד דלגית, במרחב האישי, עברו מצד אחד של הדלגית לצד השני תוך כדי שינוי כיוון.	מה עשינו במשימה הזאת? עשינו הפנייה, שינויי בחזית הגוף ללא תזוזת הרגליים.
26.	כנ"ל, ידיים מעבר לדלגית, רגליים בהפניה משנות את כיוון הגוף.	- שימו לב עד לאן אתם יכולים להפנות את הגוף במרחב האישי.
27.	עברו מצד אחד של הדלגית לצידה השני תוך שינויי כיוון ושינוי חזית.	
28.	בעמידה ישרה, במרחב האישי נתרו בדלגית.	באלו כיוונים סובבתם את הדלגית?
29.	שנו את כיוון הדלגית בניתור.	
30.	נסו להניע את הדלגית בכיוונים שונים, ללא קפיצה.	אלו צורות תנועה מצאתם?
31.	מצאו צורות התקדמות עם הדלגית במרחב הכללי.	
32.	התקדמו לכיוונים שונים בניתורים בדלגית.	
33.	ננסה צורות התקדמות שונות לפניכם, לאחר ולצדדים.	
34.	נסו לשנות כיוונים תוך כדי ניתור בדלגית.	מה קרה בזמן שניסיתם לשנות כיוון, האם זה אפשרי?

35.	נתרו לכיוון הספסלים.	- הכיוונים יכולים להיות מסומנים גם על פי חפצים בחדר.
36.	נתרו לכיוון הדלת, וכו'.	
37.	נתרו לכיוון צפון, דרום, צפון מזרח וכו'.	אלה הם <u>כיוונים אובייקטיביים</u> .
38.	נתרו לאחור בכיוון דרום.	- יש כאן שילוב של כיוון אובייקטיבי וכיוון סובייקטיבי.
39.	<u>מישורי תנועה</u> . <u>חישוקים</u> כיצד אנו יכולים לגלגל את החישוק?	אפשר לגלגל את החישוק במישורי תנועה שונים. חזיתי, חצי ואופקי.
40.	ננסה לגלגל את החישוק על חלקי גוף שונים, גם בישיבה ובשכיבה. חישבו באיזה מישור תנועה אתם עובדים.	
41.	זרקו את החישוק במישורי תנועה שונים	באילו כיוונים נזרק החישוק?
42.	בזוגות, לכל זוג חישוק. זירקו את החישוק בינכם.	כיוון קדימה ואחורה= <u>מישור חיצו</u> במקביל לחזית הגוף, ימין ושמאל= <u>מישור חזיתי</u> . אופקי לבסיס בהפניות= <u>מישור אופקי</u> .
43.	מצאו צורות מעניינות לזרוק את החישוק בינכם. הכריזו בקול את מישור התנועה שבחרתם.	
44.	כנ"ל, זרקו את החישוק בחזית אחת ותפסו בחזית אחרת.	
45.	סובבו את החישוק על צירו ותפסו אותו לפני שהוא נפל לרצפה.	
46.	משחק: פתחו למעגל, סובבו את החישוק על צירו ותפסו את החישוק שנמצא מימינכם.	
47.	בניית משפט תנועתי. חברו משפט תנועתי שבו: שלוש צורות	- משפט תנועתי לבדיקה בשיעור הבא.

	התקדמות שונות, בכיוונים שונים וברמות גובה שונות, ובחזית משתנה.	
--	---	--

חינוך לתנועה שיעור 5

הנושא: תנועה ברמות גובה שונות

רעיונות עיקריים

רמות גובה:

- אחד ממדי המרחב הם רמות גובה.
 - רמות הגובה הן ביחס לגוף בעמידה. מבחינים בשלוש רמות במרחב של: גבוה, בינוני ונמוך.
 - רמה נמוכה היא המרחב בו נעות הרגליים בהליכה, (מהמותניים ומטה).
 - הרמה הבינונית היא המרחב בו נע הגו בהליכה (בין המותניים לבין הכתפיים).
 - הרמה הגבוהה היא המרחב בין הכתפיים ומעלה.
- הגובה של הרמות נשאר תמיד קבוע ביחס לגוף בעמידה על הקרקע, לפיכך בגלגול נע כל הגוף ברמה הנמוכה.

מטרות לתלמידים:

- לנועה ברמות שונות בנפרד ברצף ובו זמנית.
- להניע חפץ ברמות גובה שונות.

מה גורם לתנועה ברמות הגובה?

- רמה נמוכה קרובה לרצפה, כובד=אדמה=בסיס. נחיתה.
 - רמה גבוהה = צליל גבוה = ציפורים = קלילות. ניתור.
 - רמה בינונית = רמת מעבר.
- * החלק הראשון של השיעור יוקדש לבדיקה של משפטי התנועה. לכן שיעור רמות הגובה יהיה קצר יותר.

דרכי הוראה:

- שימוש בדרך הגילוי המונחה.
- חזרה ותרגול למידה קודמת תוך כדי השיעור.

מ.ס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	בצעו את המשפט התנועתי שהכנתם ובדקו בכמה רמות גובה השתמשתם.	אנו מבחינים בשלוש רמות גובה ביחס לגוף: רמה נמוכה=עד גובה המותניים, רמה בינונית= ברמת התנועה של הגב, רמה גבוהה= מעל גובה הכתפיים.
2.	<u>במרחב האישי</u> <u>כדורים</u> זרקו כדור גבוה ותפסו אותו.	-מה הגובה הרב ביותר שהצלחתם לזרוק את הכדור ולתפוס אותו? - באיזו רמת גובה תפסתם את הכדור?
3.	כנ"ל, נסו לתפוס את הכדור ברמה הנמוכה ביותר.	- נראה מי יצליח לתפוס את הכדור בשכיבה.
4.	כנ"ל, נסו לתפוס את הכדור ברמה הגבוה ביותר.	- מה דורשת המשימה הזאת? - קואורדינציה וכוח ברגליים.
5.	כנ"ל, נסו לזרוק את הכדור ולתפוס אותו בכיוונים שונים.	-זריקה מעלה ופניה לתפיסה מאחור, וכו'.
6.	זרקו את הכדור מצד לצד, בדקו מה המרחק ומה הגובה שזרקתם את הכדור.	- האם יש קשר לגובה הזריקה ומרחק המסירה?
7.	זרקו את הכדור לגובה ובזמן שהכדור באוויר נסו לבצע פעולות שונות עם גופכם.	- נראה מה עשו האנשים.
8.	האם אתם מצליחים לעשות את אותם הדברים בזריקה נמוכה יותר?	
9.	נסו לזרוק את הכדור מהרמה הנמוכה ולתפוס אותו ברמה הגבוהה.	מה נדרש גופנו לעשות בתנועה כזאת? להגיב מהר, להתארגן במהירות.
10.	כנ"ל, האם אתם מספיקים לעשות פעולות נוספות בזמן שהכדור באוויר?	
11.	הקפיצו את הכדור בשתי הידיים. לאיזה גובה הגיע הכדור?	

	12. כנ"ל, נסו לעבור מתחת לכדור, האם הצלחתם?
	13. כמה פעמים הצלחתם לעבור מתחת לכדור?
	14. האם הצלחתם לעשות זאת ולתפוס את הכדור לפני שנפל על הרצפה?
- מה קורה לכדור בשינויי הרמה? - שינויי קצב הכדור. - מה קורה לכם? - נדרשת הפעלת כוח רבה יותר.	15. כדררו את הכדור, עברו בכדור מהרמה הנמוכה עד לרמה הגבוהה.
שימו לב לצורת ההתקדמות, לתנועות הגוף, לכיוון ההתקדמות, לפיזור במרחב.	16. התקדמו בתנועה עם הכדור ברמת הגובה הנוחה לכם. הפעילו את הכדור כפי רצונכם. (כדור, זריקה ותפיסה, גלגול וכו').
- מה השוני שהרגשתם? * שימוש במונחים ולמידה קודמת.	17. שנו את כיוון ההתקדמות ואת החזית שלכם.
	18. שנו את צורת ההתקדמות ואת רמת הגובה שלכם.
	19. תוך כדי התקדמות ברמה הגבוהה, זרקו את הכדור ותפסו אות בשיא הגובה.
	20. כנ"ל, לתפוס ברמה הנמוכה ביותר.
- אלו צורות התקדמות מצאתם?	21. התקדמו הצידה תוך תנועת הכדור ברמה הנמוכה.
	22. <u>בזוגות</u> . מסרו בינכם את הכדור כשאחד ברמה הנמוכה והשני ברמה הגבוהה.
	23. כנ"ל, הוסיפו כיוונים שונים.
	24. נסו לזרוק כדור לגובה, להחליף מקום בניכם ולתפוס את הכדור של בן הזוג.
	25. כנ"ל, זרקו פחות גבוה.

	מצאו צורות למסור ולתפוס כשכל אחד מבני הזוג מוסר את הכדור ברמה אחרת.	.26
	<u>משחק</u> : גע גע גע.....	.27
- שימו לב באלו גבהים ובאלו כיוונים התנועתם.	גומיות מפוזרות באולם בגבהים שונים. מצאו צורות ודרכים מעניינות לעבור מעל ומתחת לגומיות.	.28
	<u>משחק</u> : לימבו.	.29

חינוך לתנועה שיעור 6

הנושא: תנועה במסלולים שונים

(בשיעור משולבות משימות מנושא טווחים. לקרוא עמוד 90 בספר: "חינוך לתנועה לילדים" של גיליוס כדי להשלים את הנושא).

רעיונות עיקריים

- מסלול הוא הדרך שעבר גופך או חלק ממנו במרחב. ("להיות בתנועה").
- הדרך שעובר הכדור או כל מכשיר אחר במעבר משחקן לשחקן או לכיוון המטרה (השער).

מגיליוס:

- בהתקדמותו יוצר הגוף מסלולי תנועה על הקרקע שהם קוים ישרים או מעוגלים.
- הגוף בתנועתו יוצר גם מסלולים באוויר.
- בדומה לגוף השלם, אף חלקי הגוף יוצרים מסלולים על הקרקע ובאוויר.
- מסלול זיג-זג הוא צירוף של קוים ישרים ושל פניות חדות לשינויי כיוון.
- מסלול מפותל הוא צירוף של מסלולים עגולים תוך שינויי כיוון.
- יש להיות מודע לנקודת המוצא לפעולה:
- נקודת מוצא סובייקטיבית - המקום בו אתה נמצא.
- נקודת מוצא אובייקטיבית - נקודת מוצא במרחב שמחוצה לך.

מסלול עגול: (שמים ככיפה, מסלול השמש קשתי, כדור מתגלגל).

- איברי הגוף משרטטים מסלולים עגולים (המפרקים הם צירי תנועה אשר סביבן מתבצעת התנועה).
- המשכיות הגורמת לרצף בתנועה.
- מסלול מעגלי מאפשר לחזור לנקודת ההתחלה - משרה ביטחון.
- לכל מעגל נקודה מרכזית המהווה נקודת התייחסות אובייקטיבית.

מסלול ישר:

- יש לו נקודת מוצא ונקודת סיום ברורים.

- יהיה המסלול הקצר בין שתי נקודות.
- התקדמות במסלול ישר דורשת אופן התקדמות שונה מהתקדמות במסלול עגול.
- מסלול אלכסוני :

יחסי תמיד לקו ישר.

במרחב האישי יש מספר אלכסוניים אין סופיים.

במרחב הכללי הקו האלכסוני מתייחס לצורת המקום בו אנו נמצאים.

זרכי הוראה:

גילוי מונחה

עבודה קבוצתית.

שילוב של למידה קודמת.

שימוש במכשירים בעלי אופי דומים לנושא הנלמד : סרטים=מסלול עגול ומסלול ישר. (אפשר

להשתמש בספסל כמכשיר להדגמת המסלול הישר).

שילוב של אמצעים להבהרת הנושא : מספרים, ציור.

להכין : בריסטולים, לורדים. (8 לכל קבוצה)

סרטים להתעמלות אומנותית *25

מס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	דילוגים באולם תוך לחיצת ידיים והחלפת בני זוג.	- תנועה במסלולים עגולים, יתקשר בהמשך לנושא השיעור.
2.	במרחב האישי, כל אחד בוחר לו איבר גוף ומצייר עם איבר הגוף מספרים מ1 עד 0.	
3.	כנ"ל, בתנועות הגדולות ביותר שאני יכול.	טווח התנועה משתנה מטווח קטן לטווח גדול.
4.	נתקדם במרחב הכללי לפי מסלולי המספרים.	אלו מסלולי תנועה ציירתם כש"כתבתם" את המספרים?
5.	הגדילו את מסלול ההתקדמות שלכם לאורך כל האולם, כך שכל מספר יהיה גדול כגודל	

	האולם.	
אלו מסלולי התקדמות מצאתם : 7 = ישר 8 = עגול 5 = שילוב של עגול וישר 8 = מפותל.	כנ"ל, שנו כיווני תנועה ורמות גובה בהתקדמות של כל מספר.	6.
	מסלול עגול. ציירו מסלול עגול ביד אחת.	7.
	הוסיפו לציור המסלול העגול תנועה עגולה ביד השניה.	8.
	כנ"ל, כל יד מציירת מסלול עגול במישור אחר.	9.
- צורת החיבור של המפרקים הציריים מאפשרת תנועה סיבובית שהיא טבעית.	עם אילו חלקי גוף אנו יכולים לצייר מסלולים עגולים?	10.
- אלו חלקי גוף הצליחו לעשות זאת?	נסו לצייר את המעגל הגדול ביותר.	11.
- באיזה מסלול נע הסרט? באיזה מסלול נעה היד האוחזת בסרט?	סרטים. (מהתעמלות אומנותית) הניעו את הסרט.	12.
הסרט נע בתנועות טבעות קצרות.	הקטינו את תנועת היד, שימו לב מה קרה לסרט?	13.
	נסו לשנות את מישור התנועה של היד, הניעו את הסרט ברמה הגבוהה.	14.
	הניעו את הסרט ברמה הנמוכה.	15.
	שנו את טווח התנועה של הסרט מטווח גדול לטווח קטן.	16.
באיזה מסלול נע הסרט? - במסלול מפותל.	נסו להניעה את היד במהירות מעלה ומטה.	17.
- שינינו את טווח התנועה של היד ושימו לב מה קרה לסרט, תנועתו הפכה מהירה יותר.	הקטינו את תנועת היד והגדילו חליפות.	18.
- מה עלינו לעשות?	הניעו את הסרט כך שלא יגע ברצפה.	19.

להניע את היד ללא הפסק. - תנועה במסלול עגול היא תנועה זורמת ושוטפת.		
	נסו להתקדם עם הסרט בתנועה לפניכם. נסו לעבור מעל הסרט תוך תנועה לפניכם.	20.
- באיזה מסלול בחרתם לנוע?	נועו עם הסרט כשתנועתכם היא לאחור.	21.
	הניחו את הסרטים על הרצפה, שימו לב למסלול שצייר הסרט על הרצפה.	22.
	נסו לצייר עם גופכם את המסלול שצייר הסרט.	23.
באיזה מסלול עברתם? (מסלול ישר).	מתחו את הסרטים על הרצפה כך שכל סרט הופך להיות קו ארוך ישר. עמדו בקצה אחד של הסרט ועברו לצדו השני במהירות הגדולה ביותר.	24.
אלו צורות התקדמות מצאתם?	מצאו צורות התקדמות מצדו האחד של הסרט לצדו השני, צורות המתאימות להתקדמות במסלול ישר.	25.
	התקדמו לאורך הסרט ברמות גובה נמוכה.	26.
	כנ"ל, ברמת גובה גבוה.	27.
- מה מחייב אותי התקדמות במסלול ישר? - טווח תנועה גדול יוצר צורת גוף רחבה.	התקדמו לאורך הסרט הצידה תוך שינוי גודל התנועה שלכם.	28.
- מה קורה לרגליים בזמן שינוי הכיוון? - כיצד נקרא למסלול שעשינו? (זיג זג).	עברו בין הסרטים בצורת התקדמות כל שהיא, שנו כיוון כשהתקרבתם לסרט אחר.	29.
	התקדמו בין הסרטים תוך הגדלת טווח התנועה שלכם.	30.
	התקדמו במסלולים ישרים, תוך שמירה על צורת גוף צרה.	31.
	כנ"ל, תוך שמירה על צורת גוף עגולה.	32.

באיזה מסלול התקדמתם עכשיו? (מסלול מפותל)	התקדמו בין הסרטים מבלי שאתם מדלגים מעליהם.	.33
	אילו צורות התקדמות אפשר להתקדם במסלול עגול?	
כגון: ישר, עגול, מפותל. ישר, זיגזג, מפותל. וכו'.	(החזרת סרטים) הסתדרו בשלוש. כל שלשה בוחרת מסלול תנועה שיש בו לפחות שלושה סוגים שונים של מסלולים. ציירו את המסלול על הבריסטול.	.34
	בחרו איבר בגוף וביחד ציירו את המסלול שעשיתם עם איבר זה במרחב האישי.	.35
	העבירו את המסלול שבחרתם אל התקדמות במרחב הכללי, תוך שינויים בצורות ההתקדמות, הכיוונים, רמות הגובה וטווחי התנועות.	.36
	בצעו את אותו מסלול כשאתם עומדים אחד לאחר השני.	.37
	כנ"ל, כשאתם רחוקים מאד אחד מהשני.	.38
	כנ"ל, כשאתם בשורה אחת.	.39
(המשכיות בצורה ותנועה עגולה, וטווחיי תנועה.)	משחק: 1. במעגל, תנועה זורמת. אחד מתחיל בתנועה וכל הקבוצה לפי הסדר מעתיקה את תנועתו, כך שנוצר "גל תנועתי". 2. עמידה במעגל צפוף, לסימן יושבים אחד על השני.	.40

חינוך לתנועה שיעור 7

הנושא : שטף (זורם ומבוקר) ושילוב משפטי תנועה.

חזרה על נושא המרחב תוך ניתוח תנועות במרחב.

- לקרוא עמ' 135-137 מתוך : להיות בתנועה חלק ג'.
- משימה : צטט את שלושת המשפטים הנראה לך החשוב ביותר בנושא .

רעיונות עקריים

- השטף הוא למעשה מערכת בקרה המעידה על טיב שילובם של הרכיבים הבסיסיים בתנועה (מרחב זמן וכוח).
 - התנועה הטבעית היא בעלת השטף הנכון.
 - "התאמת השטף" מנסה למקד את תשומת הלב בדינמיות שבתנועה, בהמשכיות בתאום בין רכיבי התנועה.
 - תכנון השטף מעיד על חשיבה בשלה בתנועה. המתנועע מקשיב לגופו והתנועה מוליכה אותו להמשך.
 - השטף נע בין שני קצוות : שטף מבוקר לשטף זורם.
- שטף מבוקר = בו ניתן להפסיק את התנועה בכל אחד משלביה.
- שטף זורם = בו הקשר בין התנועות נעשה ללא יכולת לעצור באמצע אלא בסוף סדרת התנועות בלבד.
- כל תנועה נמצאת על רצף של פעילות. השטף מבקר את איכות כל תנועה ואת איכות המעבר מתנועה לתנועה.
- השטף משרת שתי עמדות ביקורת :
- עמדת המתנועע = פנימית.
- עמדת הצופה = חיצונית
- כל אחת מעמדות אלה פועלת בשני מסלולים :
- אינטואיטיבי = של קליטת החושים.
- שכלי = תהליך של ניתוח ומודעות.

מ.ס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	ריצה קלה במפוזר באולם. (רוצו במסלולים שונים)	
2.	תוך כדי ריצה רוצו במעגל גדול, לאורך הקירות.	- תוך כדי ריצתכם אני מחלקת את הקבוצה למספרי 1 ו 2
3.	מספרי אחד עומדים בעמידת ידיים ורגליים (עמידת ארבע), מספרי שניים עוברים מעליהם.	
4.	כנ"ל, עוברים מתחת למספרי שניים.	
5.	כנ"ל, מנסים לעבור מעל ומתחת בשטף.	- מי חושב שהצליח לעשות את המשימה בשטף? - ננסה לבדוק ולהתנסות בתנועה בשטף זורם ובתנועה בשטף מבוקר.
6.	<u>בזוגות</u> : אחד עובר מעל ומתחת לבן הזוג, ומתחלפים בתפקידים ללא עצירה.	- בתנועה איטית ומבוקרת.
7.	<u>בזוגות</u> : עמדו אחד אחרי השני, הראשון מובל בעיניים עצומות על ידי חברו.	-האם ההתקדמות שלכם נעשתה בשטף? -התנועה תהיה בשטף מבוקר.
8.	<u>מזרונים מפוזרים באולם</u> . רוצו בין המזרונים ללא עצירה.	
9.	כנ"ל, דלגו מעל המזרונים.	
10.	כנ"ל, נתרו מעל המזרונים בשתי רגליים יחד.	מה ההבדל בתנועה בין שתי המשימות האחרונות? - ניתור בשתי רגליים יחד דורש עצירה רגעית של התארגנות גוף לתנועה: שטף מבוקר.
11.	רוצו בין המזרונים, כשהגעתם למזרון, התגלגלו עליו והמשיכו מיד למזרון בא.	
12.	כנ"ל, עשו את הפעילות הזאת ללא עצירות,	שטף זורם = התנועה זורמת מאליה.

	בשטף.	
13.	כני"ל, הוסיפו ניתור לפני או אחרי הגלגול. בצעו זאת מספר רב של פעמים. (ריצה-ניתור-גלגול)	- שימו לב לזרימת התנועה.
14.	נסו להוסיף תנועה הדורשת איזון.	- האם זה אפשרי? - מה תנועת איזון דורשת?
15.	ארגון מכשירים באולם : ספסלים אלכסוניים מסולם, סולמת, 4 דיוטות ארגו, קורה, מכשיר אנגלי. בכל תחנה עד שלושה אנשים.	
16.	התקדמו על המכשיר, בדרך הנוחה לכם.	
17.	כני"ל, המשיכו את ההתקדמות שלכם גם על הקרקע	חישבו כיצד תוכלו לעשות זאת ללא עצירות.
18.	כני"ל, מצאו דרך לעלות חזרה על המכשיר בשטף.	
19.	עברו מעל המכשיר ומתחת לו בשטף וללא עצירה מספר פעמים.	
20.	רוצו במעלה הספסל, הסתובבו ורוצו בירידה.	שימו לב להבדל בשטף התנועה בעלייה מעלה ובירידה.
21.	שלו, כל אחד בפני עצמו, התקדמות על המכשיר, מעוף, התקדמות מתחת למכשיר וגלגול.. (סדר התנועות לא מחייב). בצעו את המשימה מספר רב של פעמים עד שאתם מרגישים בקיום השטף בתנועתכם.	- הקשבה לגוף הוא הדבר החשוב ביותר ביצירת השטף בתנועה.
22.	בקבוצות, אחד מראה את המשפט שלו לחבריו ועליהם לנתח את ניצול המרחב : באיזה כיוונים השתמש, באלו רמות גובה, באילו מסלולי התקדמות ובאילו מישורי תנועה.	(חזרה על מרכיבי המרחב)

חינוך לתנועה שיעור 8

הנושא : סכום נושא המרחב

הכנת תרגיל מסכם .

רעיונות עיקריים:

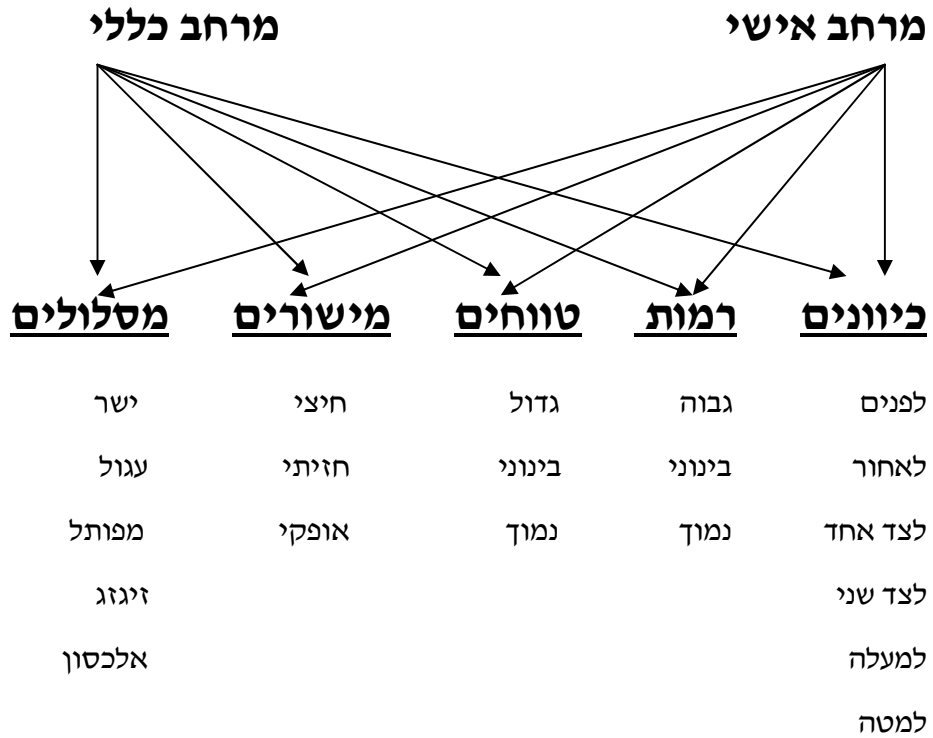
- עבודה על תרגיל מסכם בנושא נלמד היא אמצעי למורה לבסס את הלמידה ולהעמיקה.
- תהליך העבודה על תרגיל מסכם הוא בעל ערך רב מהתוצאה.
- דרך הכנת התרגיל התלמיד לומד להכיר את יכולתו האישית בתנועה ולשכלל אותה.

מהלך השיעור:

- צפייה בסרטי וידאו של תלמידי גבעת גונן תוך הסבר והתייחסות לאופי התרגילים השונים.
- הסבר על התרגיל שעליהם לעשות. (חלוקת דף ההנחיות)
- הפסקה.
- חזרה לאולם לעבודה על התרגיל.

היכן נע הגוף ?

במרחב



תרגיל בנושא המרחב

(דוגמא לתרגיל מסכם בנושא המרחב)

מרחב, כוח, זמן, ושטף הנם גורמי התנועה.

עם גורם המרחב נפגשתם בשעורים האחרונים, התנסיתם בפעילויות שונות שהמחישו את ממדיו ולמדתם את מרכיביו.

לסיכום הנושא, עליכם לחבר תרגיל המורכב ממשפטי תנועה שעונים על הקריטריונים הבאים : שימוש נכון במרחב האישי והכללי, תנועה בשלושה כיוונים שונים, בשלוש רמות גובה, התקדמות בשלושה מסלולים שונים, תנועה בטווחים שונים .

באפשרותכם להשתמש במכשיר קטן (חישוק, כדור, דילגית, סרט).

התרגיל ייעשה עם בן זוג.

עליכם לבצע את התרגיל בשטף מירבי ובביצוע ההולם את יכולתכם האישית.

מודעות לגוף

נושאים:

- ◀ הפעלת חלקי גוף שונים תוך מודעות לתנועתם: שיוך, מיקום, פעולה (יכולות ומגבלות).
- ◀ מה אני יודע על גופי, בדיקה עצמית.
- ◀ מה הם גבולות גופי.
- ◀ איברי הגוף בתנועה (הגפיים, הגו הראש, בידוד חלקי גוף).
- ◀ המפרק
- ◀ איבר מוביל
- ◀ גוף פתוח וסגור
- ◀ הרפייה ומתח.
- ◀ יחסים בין חלקי גוף:
- ◀ קירוב והרחקה
- ◀ כיווץ ומתוח
- ◀ כפיפה ופשיטה
- ◀ פניה והפנייה
- ◀ תנועה סימטרית ואסימטרית
- ◀ שינוי מצב גוף במרחב - צורות גוף.

רעיונות

- ◀ המודעות לגוף היא גורם יסודי בהתפתחות הפיסית והמנטאלית של האדם.
- ◀ תחושת הגוף (פרספציה) כוללת מודעות לחלקי הגוף השונים, ליחסים של חלקי הגוף האחד למשנהו לחשיבות שיש לחלק מהגוף בתנועה, לצורה של הגוף וחלקיו במרחב וליחס של הגוף וחלקיו לעצמים במרחב.

הצגת הנושא

אנו שואלים שאלות רבות הנוגעות לגופנו ותנועתנו. כמו למשל:

כיצד אני נראה?

כיצד רואים אותי חברי?

מהי צורתתי?

מה אני יכול לעשות?

היכן גבולות גופי?

מהם אברי גופי ויכולת התנועה שלהם?

לכל אחד מאתנו יש תשובות לשאלות האלה. לא תמיד התשובות ברורות ומפורטות, לא תמיד הן תואמות את המציאות. לפעמים התפיסה הסובייקטיבית שלנו לגבי עצמנו שונה מהמציאות. כלומר, דימוי הגוף הוא אחר.

תנועה מכוונת וממוקדת של הגוף, משיגה שיפור באיכות התנועה, בהעמקה בתפיסת הגוף, ומוליכה לתפיסת דימוי גוף ברורה, כנה ומציאותית.

הגוף מקבל משמעות כשהוא פועל: מתקדם, נפגש, נעצר, מתרחק, מתכופף, מתיישר, מתכווץ, מתרפה...

היד: אוחזת, תופסת, ממששת...

הרגל: דורכת, דוחפת, מתכופפת....

הריאות: נושמות, הפה מדבר... וכן הלאה.

המודעות לגוף עוסקת בידע שיש לאדם על גופו ועל תנועתו.

הגוף נע ומתפתח ללא הרף. אצל ילדים ומבוגרים כאחד.

אצל ילדים עובר שינויים גדולים ומהירים בתהליך הגדילה וההתפתחות.

אצל מבוגרים יש שינויים כגון בזמן הריון אצל האישה, עם ההזדקנות.

יחד עם הגוף המשתנה, משתנה תפיסת דימוי הגוף.

שיפור המודעות לגוף הוא אמצעי עזר חשוב בגיבוש דימוי הגוף.

המודעות מאפשרת:

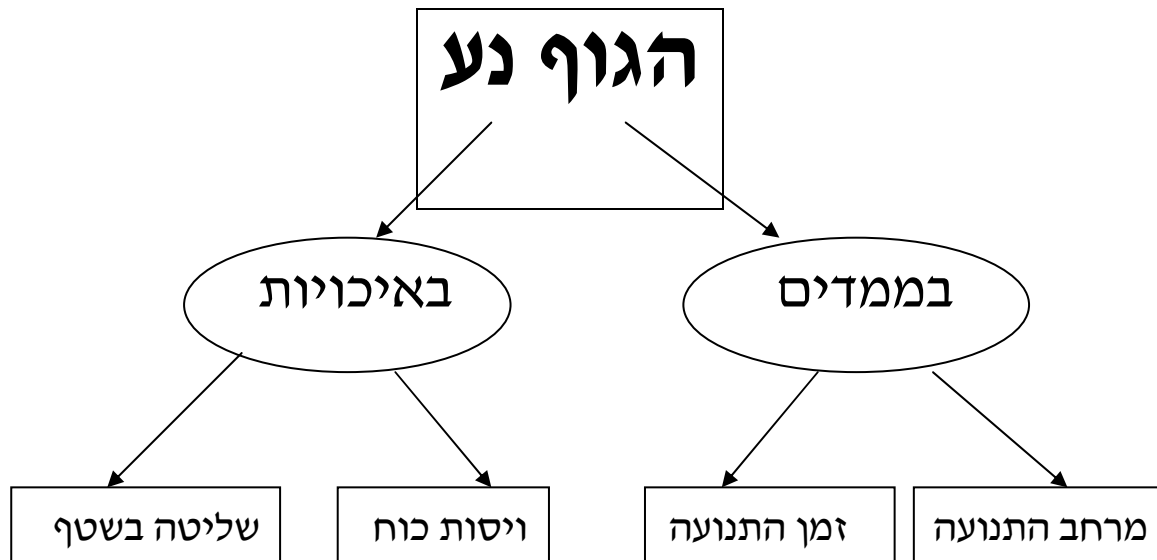
1. פתיחות לקבלת שינויים והשפעות, שינויים החלים בגוף, כמו: גדילה, התפתחות מוטורית,

עלייה ביכולת גופנית, וכו'.

2. עיירנות לשינויים לא רצויים הניתנים לשליטה על ידי האדם. (השמנת יתר, הידלדלות שרירים, מתח וכו').

1. ידיעה ברורה והערכה נכונה של יכולת התנועה, משפרת את הביטחון בתכנון פעולות הדורשות מאמץ ושליטה במיומנות.

מיקום הנושא בתוך החינוך לתנועה:



חינוך לתנועה שיעור 10

הנושא: הכרת הגוף כמכלול: מה אני יודע על גופי.

צורות גוף - בשילוב עם נושא חנוכה

רעיונות עיקריים:

- ◀ שינויים חלים בגוף עם הגדילה.
- ◀ חלקי הגוף השונים הם חלק מן השלם, שינוי באחד מהם משפיע על הגוף כולו.
- ◀ בגוף מבחינים במרכז הגוף ובאיברים הפריפריים.
- ◀ דימוי הגוף אינו תואם תמיד את המציאות.
- ◀ אברי הגוף מקבלים משמעות כאשר אנו מודעים לפעולתם הייחודית: יד אווזת, רגל דורכת, מתכופפת, פה מדבר וכו'.
- ◀ גבולות הגוף בדימוי ובשינוי מצבי הגוף עוזרים לבנות סכימה שלימה ומציאותית של הגוף.
- ◀ אפשר להשתמש בנושא לביטוי ייחודי של חג החנוכה.

מס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	ערכו רשימה של כל אברי הגוף שאתם מכירים.	להקדיש לכך 2 דקות, ולבדוק מה מספר האיברים שאנשים רשמו.
2.	בזוגות, מיינו את שתי הרשימות שלכם לשתי קבוצות מיון לפי בחירתכם.	- אלו קבוצות מיון מצאתם?
3.	נשארים בזוגות, משחק: "אנשים אנשים": הכרוז מכריז על אברי גוף שעל בני הזוג להפגיש. (ראש וכתף, עכב לברך וכו')	- כשאומרים אנשים אנשים, מתחלפים בזוגות. - נסו לציין איברים מעניינים וייחודיים.
4.	געו באברי גוף שונים עם הידיים.	- האם הצלחתם להגיע לכל אברי הגוף?
5.	כנ"ל, בעיניים עצומות.	

	נסו להפגיש חלקי גוף אחרים אלה עם אלה. כל פעם שני אברים.	6.
	כני"ל, בישיבה ובשכיבה.	7.
- אלו איברי גוף הצלחתם להפגיש? - בדרך כלל יהיו אלה האיברים הפריפריים.	רוצו ריצה קלה, נתרו, ובאוויר נסו להפגיש איברים שונים אלה לאלה.	8.
- בחיבור של אלו חלקי גוף היה קל להתקדם ובאלו היה קשה יותר.	בזוגות, הפגישו זוג איברים ונסו להתקדם מבלי לנתק מגע.	9.
- האם איבר הגוף שבחרת היא איבר פריפרי או חלק מהגוף (עמוד השדרה) - שימו לב לפעולות שבאפשרותכם להפעיל את איבר הגוף.	בחרו איבר גוף אחד, שימו לב מהיכן הוא מתחיל והיכן הוא נגמר? בכמה אפשרויות שונות אתה יכול להניע את איבר הגוף שבחרת?	10.
- ידיים אוחזות, רגליים פוסעות וכו'.	מה המייחד את פעולתו של האיבר שבחרת? כני"ל עם איבר גוף אחר.	11.
- בצוואר, במותן.	בדקו בכמה אופנים אתם יכולים לכפוף לפנים?	12.
- האם אפשר לכפוף את המרפק לאחור?	כמה חלקי גוף אתה יכול לכפוף לאחור?	13.
	אילו חלקים של גופכם אתם יכולים לסובב או להפנות?	14.
- האם יש באפשרותנו יכולת לבודד איברים בתנועה?	נסו להפנות רק את הכתפיים תוך שמירה על יציבות המתנים, ולהפך.	15.
	נסו לצייר מעגל באוויר כשראשך מוביל בתנועה, כשכתף אחת מובילה, כשמרפק אחד מוביל. עשו זאת בתנועה רצופה.	16.
- היום חנוכה.	בזוגות, אחוזו בבוך זוגך ונסה לסובב אותו כמו סביבון.	17.
	כני"ל, שנו את האיבר בו אתם אוחזים כדי לסובב את בן הזוג.	18.
- שימו לב לצורות שיצרתם.	בזוגות, אחד מפסל את חברו לאחד מסמלי חג	19.

(עגול, רחב, צר, מפותל)	החנוכה. (סביבון, סופגניה, נר, חנכיה, כד)	
כל אחד מסמלי החג בעצם יוצר לנו צורה אחרת. הגוף יוצר צורות שונות, תחושת הגוף משתנה מצורה לצורה, גבולות הגוף משתנים. אשתמש בדימויי החג כדי להעביר לכם את נושא צורות הגוף.		20.
	לסופגניה צורה עגולה, ננסה ליצור "סופגניות" בעזרת אברי גוף שונים.	21.
- השימוש בדימויים ובדמיון חשוב מאוד לילדים הצעירים.	"הסופגנייה רצה ורצה ונעצרת" רוצו באולם ולסימן עצרו בצורה עגולה.	22.
	"הסופגנייה נפלה, והיא מתגלגלת על הרצפה." התגלגלו בגוף עגול לכל הכיוונים.	23.
אלו חלקי גוף משתתפים ביצירת הצורה העגולה בגוף?	"והסופגנייה פגשה חברה מיוחדת במינה, סופגנייה מעופפת". נסו לרוץ לנתר וליצור באוויר גוף עגול.	24.
	"שתי סופגניות נפגשו, והחליטו ביחד להיות סופגניה אחת עגולה וגדולה." צור עם חבר צורה עגולה.	25.
- מה הייחודיות של הצורה המפותלת? - מה מרגיש הגוף?	"הסופגנייה שלנו פגשה את הנר, לא סתם נר שבת, אלא נר חנוכה, מפותל ומיוחד." נסו ליצור בגופכם צורה מפותלת.	26.
מה הקושי בעמידה בצורה המפותלת.	נסו לעמוד באותה צורה מפותלת שייצרתם על הרצפה.	27.
היכן מורגש המאמץ בתנועה?	עמוד בפיתול, כוץ ומתח את הפיתול חליפות.	28.
	רצו נתרו וצרו צורה מפותלת באוויר.	29.
מה הרגשתם?	הפנו את הראש והאגן לכיוון אחד, את הכתפיים לכיוון נגדי.	30.

	נסו לצור תנועות פיתול במישור החזיתי.	31.
	כנ"ל, במישור החצי.	32.
- לחנוכייה תהיה צורה רחבה בדרך כלל.	ואם ננסה ליצור חנוכייה, איזה צורה תהיה לה?	33.
	וממה מורכב כד השמן? מצורה רחבה ופיתול בסופה.	34.
	עכשיו אספר לכם סיפור, עליכם להגיב בגופכם על הסיפור: "שני סביבונים נפגשו, אחד היה רחב מאוד, השני היה צר מאוד. שניהם הלכו לטייל, וכל כמה צעדים ניסו את כוחם בסיבוב, כפי שרק סביבון יודע לעשות. הסביבון הצר הסתובב במהירות ונפל מהר. הסביבון הגדול לקח קצת זמן להפעילו אך היה יציב יותר. מי יודע למה?"	35.
	נסו לשלב בתנועה שוטפת מעבר בין כל צורות הגוף.	36.
	ברביעיות חברו סיפור בתנועה המשלב בתוכו את צורות הגוף שמצאנו.	37.

חינוך לתנועה שיעור 11

הנושא: מודעות לתנועת הרגליים הידיים ועמוד השדרה.

רעיונות עקריים:

- בידוד חלקים בכפות הרגליים והידיים, הכרת שמותיהם ואפשרויות פעולתם.
- פעולות כפיפה ופשיטה בידיים וברגליים.
- תנועות סיבוביות בידיים וברגליים.
- טווחי תנועה בידיים וברגליים. (בשכיבה בישיבה ובתנועת ריצה והתקדמות).
- קשר תנועתי בין הרגליים והידיים: בתנועות הדורשות שיווי משקל, ובהולכה של איבר אחד את השני.
- הכרה עם מבנה עמוד השדרה.
- אפשרויות התנועה של עמוד השדרה בכל אחד ממישורי התנועה.
- הגברת הקשר בין תחושה חיצונית ותחושה פנימית בעמוד השדרה.
- מיקום נכון של עמוד השדרה ביחס לרגליים ולידיים.

מס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	התקדמו באולם בדרכים רבות.	שימו לב לחלקי הגוף הנמצאים במגע עם הרצפה.
2.	התקדמו על חלקים שונים של כף הרגל.	- על אלו חלקים התקדמת? - איך נקראים חלקי כף הרגל שהתקדמת עליהם.
3.	כני"ל, התקדמו לכיוונים שונים תוך הליכה על חלקי כף רגל שונים.	- האם זה אפשרי? - על אלו חלקי כף רגל היה לנו קל יותר להתקדם?
4.	התקדמו בהליכה רגילה.	- שימו לב לתנועת כף הרגל בהליכה, אלו חלקים נמצאים במגע עם הרצפה ואלו לא?
5.	עברו לריצה קלה.	- אלו חלקים של כף הרגל נמצאים במגע עם הרצפה?

6.	תוך כדי ריצה, נסו לשנות את תנועת כף הרגל. - מה קרה לריצה שלכם? האם זה אפשרי?
7.	עברו להליכה, נסו ללכת ללא שימוש בברכיים. -מה קרה להליכה, האם זה אפשרי?
8.	המשיכו ללכת רגיל תוך שימת לב לתנועת הברכיים. - לאיזה כיוון מתכופפת הברך? מה טווח כפיפת הברך?
9.	עברו לריצה קלה. -שימו לב לטווח כפיפת הברך.
10.	שנו את סגנון הריצה. בברכיים גבוהות, עקבים אל האגן. - מה קרה לברכיים ולשוקיים כשאנו מכופפים את הברך בטווחים שונים? - היכן נעשית עיקר התנועה?(במפרק הירך)
11.	נסו לרוץ מבלי לכפוף את הברכיים כלל. - האם זה אפשרי?
12.	כני"ל, שנו כיווני ריצה. - לאן באות הרגליים בריצה לאחור? -לאן באות הרגליים בריצה לפנים?
13.	בעמידה, הניפו את הרגליים לכיוונים שונים. - לאילו כיוונים אתם יכולים להניף את הרגליים? - היכן נעשית עיקר התנועה? - באלו מישורים אנו מניפים את הרגליים?
14.	נסו להניעה את הרגל המישור האופקי? - באיזה מפרק נעשית התנועה? - מהו טווח התנועה שלכם בעמידה ישרה.
15.	כני"ל, נסו בשכיבה על הגב - מהן אפשרויות התנועה שלכם עכשיו?
16.	נסו להניעה את רגליכם כשאתם בעמדות מוצא שונות. - שימו לב לאפשרויות התנועה של הרגלים, איזה חלק של הרגל עושה את עיקר הפעולה?
17.	בישיבה, הרחיקו את הרגליים אלה מאלה. - מהו המרחק הגדול ביותר שהצלחתם להגיע? - במה תלוי המרחק הזה?
18.	כני"ל, בשכיבה על הגב.
19.	בשכיבת פרקדן, רגליים לפניים (לתקרה), כפפו ישרו, הפנו את חלקי הרגליים השונים, במקביל נסו לעשות את אותן התנועות בידיים. - מה הדברים המקבילים שבין הרגליים לידיים?

	20. נסו לפסק אצבעות ידיים וכנ"ל אצבעות רגליים, האם זה אפשרי?
- האם אפשרויות התנועה לאחור במפרק זה הן שוות?	21. שנו את עמדת המוצא, ונסו להפעיל במקביל את מפרק הכתף ומפרק הירך.
- איזה תחושה יש לכם?	22. יד אחת קשורה בחוט דמיוני לרגל והן שתיהן נעות במקביל.
	23. כנ"ל, אך הפעם הרגל היא שמוליכה בתנועה.
- נראה את ההבדל במרכיב הכוח בין הידיים והרגליים.	24. שימו כף יד מול כף יד, חושו את המגע בין הידיים והאצבעות. לסימן לחצו יד אל יד בחוזקה.
- אלו איבר גוף מפגין יותר כוח?	25. בשכיבה על הגב, שימו ידיים על הירכיים, ונסו לדחוף את הירכיים.
- שימו לב לתנועות הידיים בהליכה טבעית. (יד נגדית לרגל).	26. עברו להליכה.
	27. עברו לריצה קלה, שימו לב לתנועות הידיים.
	28. מה קורה לריצה כשהגזמנו בתנועות הידיים?
	29. עברו לצורות התקדמות אחרות, שימו לב לתנועות הטבעיות של הידיים בצורות התקדמות שונות: דילוגים, צעדי קפיצה וכו'.
- מה עושות הידיים כשהן מונפות למעלה? (מרימות את הגוף, מעלות את מרכז הכובד).	30. נסו להתקדם בצורות התקדמות שונות ולהניעה את הידיים ביחד.
- מה עושות כפות הידיים?	31. מקלות. תפסו את המקל בידיים, זרקו אותו באוויר ותפסו, נסו לזרוק את המקל בכיוונים שונים.
- מה היה המצב הנוח ביותר להחזיק אותו מאחורי הגב?	32. החזיקו את המקל מאחורי גבכם.
	33. נסו להחזיק את המקל משתי קצותיו, אלו חלקים מעמוד השדרה נוגעים במקל?

34.	נסו להגיע למצב שבו כל החוליות של עמוד השדרה נוגעות במקל.	- האם זה אפשרי? מבנה עמוד השדרה הוא בצורת S ולכן אין אפשרות ליישר אותו לגמרי.
35.	עמידת פישוק, ידיים אוחזות במקל שעומד לפניכם, גב ב-90 מעלות לרצפה, נסו להניעה את הגב בתנועות של קמור וקעור.	- שימו לב אלו חלקים מעמוד השדרה מאפשרים תנועה רבה ואלו תנועה מועטה?
36.	כנ"ל, כשהמקל מהווה משענת לצד הגוף, והכפיפה היא במישור החזיתי.	
37.	כנ"ל לצד השני.	- האם יש הבדל בין שני הצדדים?
38.	העמידו את המקל מאחוריכם, נסו להגיע עם חזית הגוף מול המקל.	- איזה תנועה עשיתם בעמוד השדרה? - איזה חלק מעמוד השדרה עשה את התנועה?
39.	בשכיבה על הבטן, מקל לפניכם, נסו לטפס על המקל.	- לאיזה גובה הגעתם? - אלה חוליות עשו את עיקר הפעולה? - מה הן אפשרויות התנועה של החוליות העליונות?
40.	בשכיבת פרקדן, רגליים בקירוס, הרימו את האגן למעלה חוליה אחר חוליה, והורידו חזרה.	- האם אפשר להפריד בין החוליות?
41.	בעמידת ברכיים וידיים נסו לאזן את המקל לאורך הגב. הניעו את הגב מבלי שהמקל ייפול.	
42.	בזוגות, אחד עומד בעמידת פישוק, גו רפוי לפניכם, חברו נוגע בחוליות גבו והוא צריך לישר רק את החוליה שנגעו בה.	- האם אנו יכולים לשלוט בתנועת חוליות הגב? אנחנו מנסים להגביר את הקשר בין תחושה חיצונית לתחושה פנימית של התנועה בעמוד השדרה.
43.	בזוגות, עמדו גב אל גב, אגן באותו הגובה, נסו לישר את הגב זה מול זה באותו הקצב.	
44.	נסו לשבת ולקום כשרק הגב נשען זה על זה.	- שימו לב לתנועת הרגליים והידיים. - היכן עלינו להשקיע את כל הכוח. - מה הקשר בין שלושת חלקי הגוף שהתמקדנו

בהם היום?		
<p>- ניסינו להפריד את פעולות אברי הגוף, במציאות זה לא קיים, אך עלינו להיות מודעים לקשרים שיש לאברי הגוף אלה לאלה. תרגיל זה יוצר את הקשרים בהיבט היציבה.</p>	<p>תרגיל יציבה מסכם : כפיפת ברכיים, סבוב אגן לאחור, יישור ברכיים, שחרור, עלייה על קצוות אצבעות, קבלת תחושת גובה, הורדת עקבים, הרכנת ראש לפניים, דחיפת עורף לאחור, סבוב כפות ידיים לאחור ושחרור ידיים (לא כתפיים).</p>	.45

חינוך לתנועה שיעור 12

הנושא: מפרקים בגוף, בידוד איברים, איבר מוביל.

רעיונות עיקריים:

- בידוד חלקי הגוף בתנועה בא להדגיש, את האיברים עצמם, ולהראות עד כמה מוגבלת תנועתם כשהם פועלים בניתוק מהאחרים.
- המפרק הוא מאפשר התנועה.
- המפרק הוא אחד המרכיבים החשובים של תנועת הגוף.
- הגבלת המפרק מדגישה את חשיבות תנועתו.
- לאיבר או לקבוצת איברים בגוף תפקיד מרכזי בתנועה ושאר חלקי הגוף נגררים. (איבר מוביל).
- הגוף הפתוח, לעומת הגוף הסגור, הם מצבים מנוגדים, הגורמים לתחושות מנוגדות.

מ.ס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות.
1.		בשיעור שעבר חקרנו את תנועת הרגליים הידיים והגו. קצת נגענו במפרקים. ננסה היום להעמיק יותר בתפקידי המפרקים, בבידוד איברים, באיברים מובילים ובשילוב פעילותם של אברי הגוף באיכויות תנועה שונות.
2.	כדורים מסוגים שונים. התקדמו עם תנועת הכדור באולם ונסו לבצע עם הכדור ככל העולה בראשכם.	
3.	התקדמו תוך תנועת הכדור על הרצפה.	באלו אברי גוף אפשר להניע את הכדור על הרצפה?

4.	אלו פעולות אפשר לעשות עם הכדור בידיים?	- שימו לב אלו מפרקים פועלים.
5.	נסו לזרוק ולכדרר את הכדור כשרק מפרק כף היד פועל.	- לאיזה גובה או מרחק הצלחתם לזרוק את הכדור?
6.	בצעו את אותן הפעולות ביד ישרה לחלוטין, ללא שיתוף המרפק.	- מה הן אפשרויות התנועה ?
7.	כני"ל, השתמשו רק במפרק הכתף.	- האם הפעולות האלה אפשריות.
8.	כני"ל, נסו להשתמש בכל טווח התנועה של המפרק.	
9.	הניחו את הכדור על כף היד, נסו לסובב את מפרק הכתף במישור האופקי מבלי שהכדור נפל.	- אילו מפרקים לקחו חלק בתנועה?
10.	הניחו את הכדור בכף היד, הפכו את היד כך שהכדור יהיה מונח בגב היד.	- אלו מפרקים השתתפו בתנועה, ואיזה תנועה נעשתה בהם?
11.	נסו להניעה את הכדור באיבר גוף אחר, רק באיבר אחד.	(ברך, מרפק, שוק, ירך...)
12.	שימו לב אלו תנועות אפשריות באיבר זה בלבד, אם בכלל אפשרי.	
13.	נסו להפעיל את הכדור רק בעזרת כפות הרגליים, ברכיים לא משתתפות בתנועה.	- מה הן אפשרויות התנועה?
14.	נסו להעביר את הכדור מהרגליים אל הידיים.	האם הצלחתם ללא שיתוף מפרק הברך?
15.	בזוגות: אחד אחוז באיבר אחד של בן זוגו, וזה מנסה להניע את שאר אברי הגוף. (אחוז ביד, ברגל,)	- מה הן אפשרויות התנועה של הגוף במצב הזה? - תנועת הגוף יכולה להיות מאופיינת בתנועות סגורות ופתוחות.
16.	נסו לעבוד בעמדות מוצא שונות: ישיבה, שכיבה וכו'.	
17.	שני בני הזוג אחוזים באיבר מקביל (ידיים) ומנסים להגיע לתנועה אחידה עם שאר חלקי	איך נאפיין את התנועה שהגעתם אליה?

	הגוף.	
שימו לב לאיבר שהוביל אתכם בתנועה.	שנו את האיבר שאחזתם לאחיזה באיבר אחר.	18.
-איזה חלק מוביל בתנועה?	נסו להתגלגל לאחור.	19.
	בחרו איבר אחד כמוביל, תנו לגוף להיגרר אחריו.	20.
	בחרו איבר אחר ונסה שוב.	21.
	בחר איבר המתאים להובלה בתנועה סיבובית.	22.
עמידת ידיים, הליכת ארבע קדמית וכו'.	התקדמו בתנועה כשהידיים מובילות.	23.
	התקדמו כשהאגן מוביל בתנועה.	24.
	התקדמו כשהצד מוביל בתנועה.	25.
	נסו לפעול כשהראש מוביל בתנועה.	26.
בניתור לגובה הראש מוביל בתנועה והרגליים עושות את עיקר העבודה.	חפשו תנועות שונות בהן יש איבר דומיננטי בתנועה, השונים מהאיבר המוביל.	27.
	מכשירים גדולים מפוזרים	28.
	מצאו צורות התקדמות על המכשירים כשכל פעם איבר אחר מוביל בתנועה.	29.
	נסו לבנות משפט תנועתי המורכב משלוש תנועות שונות כשבכל תנועה איבר אחר מוביל בתנועה.	30.
	המכשירים : קורה ריבועית ארגז ספסל סולם מתח נתלה ספסל אלכסוני חבל	31.

	טבעות
--	-------

חינוך לתנועה שיעור 13

נושא השיעור : המשך בנית משפטי תנועה על מכשירים גדולים בנושא של איברים

מובילים.

חימום : פניות והפניות בגוף.

רעיונות עיקריים:

פנייה = שינוי חזית של כל הגוף

הפנייה = חלק אחד של הגוף משנה את חזיתו ביחס לחלק או לחלקים אחרים.

החימום יועבר בשיטה הפרונטלית, כאשר כל התרגילים יהיו בהם אלמנטים של פנייה והפנייה. על

הסטודנטים למצוא את הקו שהנחה את המורה בחימום.

לאחר החימום על כל סטודנט לבנות משפטי תנועה בנושא של איברים מובילים, ולנסות לשלב

אלמנטים של פניות והפניות במשפטי התנועה שלהם.

מס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	מוסיקה קצבית. ריצה קלה, לסימן שינוי כיוון.	
2.	התקדמות בדילוגים.	
3.	התקדמות בדילוגים תוך סיקול.	
4.	התקדמות בצעדי רדיפה תוך צעדי סיקול.	
5.	עמידת פישוק, ידיים לצדדים, סיבוב יד אחת במישור החזיתי תוך הפניית הגו.	

	6. כנ"ל, הוסיפו הפנייה של הרגל.
	7. כנ"ל, הוסיפו כפיפה של הברכיים בהפניה.
	8. כנ"ל, הפנו את הגוף עד לסיקול הרגליים.
	9. בעמידה ישרה, הנפת רגליים בסיקול.
	10. כנ"ל, המשך סיבוב תוך המשכיות לרגל המובילה.
	11. כנ"ל, בהנפת רגליים לאחור.
	12. בעמידה, הנפת רגל לפנים.
	13. כנ"ל, הנפת הרגל ולאחריה פנייה של הגוף כולו.
	14. כנ"ל, הנפת הרגל לאחור.
	15. מעמידה שפופה, שליחת רגל אחת לאחור, הפניית אגן עד לישיבה עליו, וחזרה לעמדת המוצא.
	16. כנ"ל, ברגל השנייה.
	17. כנ"ל, להמשיך את הסיבוב לשני הצדדים.
	18. מישיבה שלמה, נדנדה לאחור.
	19. כנ"ל, להביא את הרגליים כל פעם לצד אחר של הגוף.
	20. כנ"ל, עד שעוברים לגלגול על העורף וממנו לעמידת ברכיים.
	21. מעמידת ברכיים וידיים, להשחיל יד בכיוון אלכסוני מנוגד, לדחוף עם הרגליים לגלגול.
	22. לקום תוך הפנייה ופנייה של הגוף.
	23. ניתורים במקום, שלושה ניתורים ורבע פנייה, חצי פנייה, וסיבוב שלם, לשני הצדדים.

שיעור 14

נושא השיעור: 1. משוב עצמי וכתתי לתרגילים בתנועה.

2. כיווץ, מתוח והרפיה.

רעיונות עיקריים.

1. משוב עצמי.

בחינוך לתנועה ישנם שלבי התפתחות:

- רמת ביצוע.
- עושר תנועתי- יצירתיות.
- שטף תנועתי.
- יכולת ביטוי הנושא בתנועה.

לכל אחד רמת ביצוע התחלתית בכל אחד מהתחומים האלה.

הדרכים להגיע להעשרה של האוצר התנועתי, יכולת הביטוי של הנושא, השטף ורמת הביצוע הם:

- ◀ צמצום הנושא.
- ◀ עבודה אינטנסיבית ו"חקירת" אפשרויות התנועה בתחום המצומצם.
- ◀ בנית משפטי תנועה בדרך בה תנועה יוצאת מתוך תנועה להגברת השטף התנועתי. (ללא תכנון מוקדם ב"ראשי").
- ◀ חזרה רבה על משפטי התנועה שנוצרו להגברת השטף התנועתי.
- ◀ בדיקה תמידית בבחירת התנועות בהתאם לרמה המצופה ממני. (האם הגעתי לשיא יכולתי הגופנית בביצוע).

2. כיווץ מתוח והרפיה.

הרפיה ומתח וכיווץ הם מצבים מנוגדים.

המתח הוא התנגדות השרירים לכוח המשיכה.

ההרפיה היא תנועה בה המוח מאפשר לכוח המשיכה לפעול, באופן חופשי על האיבר, ללא

התנגדות השרירים.

קיים הבדל בתחושה בין הרפיה, מתח וכיווץ.

משימות בשיעור**1. תרגיל צפייה**

1. חלקו דף לארבעה חלקים על ידי קיפול.
2. בריבוע הימני העליון העריכו את עצמכם לפני צפייה על פי הקריטריונים הבאים :
רמת ביצוע : האם אני מפגין את יכולתי הגופנית בתרגילי התנועה שביצעת?
עושר תנועתי : האם הפגנתי מגוון גדול ומקורי של תנועה?
שטף : האם בצעתי את התרגיל בשטף?
ביטוי הנושא בתנועה : האם התרגיל מדגים את הנושא אותו התבקשתי להביע בתנועה?
3. צפו בתרגילי התנועה של הכיתה והעריכו את עצמכם מיד לאחר הצפייה על פי אותם קריטריונים. כתבו זאת בריבוע העליון השמאלי.
4. בריבוע התחתון השמאלי כתבו את הפער שמצאתם בין הערכתכם לפני הצפייה ולאחריה.
5. בריבוע האחרון כתבו מה עליכם לשפר בעבודתכם התנועתית.

2. כוּץ, מתוח והרפיה

מס	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות.
1.	שכבו על הגב, מתחו את גופכם.	שימו לב לתנוחה בה אתם נמצאים, ולתחושה.
2.	הרפו את הגוף.	מה התחושה כעת?
3.	שנו את תנוחת המתיחה, שתפו את כל הגוף במתיחה.	האם שינתם את חזית הגוף? נסו לבדוק באיזה חלק של הגוף מורגשת יותר המתיחה? - עקרון ה"שולחן" – השרירים העובדים הם אלה הקרובים לקרקע על פי "עקרון השולחן".
4.	המשיכו בתנועה חליפית של מתיחה ושחרור.	שימו לב לשינוי צורות הגוף : צרות, רחבות, ישרות. (היחס במרחב).
5.	בחרו אבר גוף בודד, ומתחו רק אותו. החליפו לאבר גוף אחר.	האם זה אפשרי.

	6. נסו למתוח חלק גוף עליון, ולשחרר חלק גוף תחתון.
	7. נסו למתוח חלק גוף תחתון, ולשחרר חלק גוף עליון.
	8. נסו למתוח רק את הצד הימני של הגוף.
האם הצלחתם?	9. נסו למתוח רק את הצד השמאלי.
האם הצלחתם?	10. מתחו אברי גוף בודדים ומיד הרפו אותם, עד שתגיעו למצב של הרפייה של כל חלקי הגוף.
	11. נסו למצוא את התנוחה בה אתם יכולים לשחרר את כל הגוף.
השרירים מתמתחים, מרפים וגם מתכווצים.	12. נסו לאמץ את גופכם חזק, בלי לזוז מהמקום, ולהרפות.
בדקו מה קרה לנשימתכם.	13. חזרו על כך מספר פעמים.
פעולת השרירים היא פעולה של כיווץ.	14. בחרו חלקי גוף שונים ונסו ללחוץ על הרצפה בכוח רב.
מה מתרומם?	15. נסו לכווץ חלק קדמי של הגוף.
מה מתרומם עכשיו?	16. נסו לכווץ חלק אחורי של הגוף.
איזו תחושה אתם מרגישים?	17. כווצו את מרכז הגוף
מתי היה קל יותר להרים את חלקי הגוף?	18. הרימו חלקי גוף רפויים ומכווצים לסירוגין.
	19. בעמדות מוצא שונות, נסו לכווץ ולמתוח חליפות חלקים קטנים ורחוקים בגוף.
	20. נסו לכווץ חלקי גוף במרכז הגוף (חזה, בטן, עכוז)
האם אפשרי לכווץ בו זמנית חלקים בחזית הגוף ובחלק האחורי של הגוף?	21. כווצו חלקים שונים בו זמנית.
	22. שלבו תנועות של כיווץ מתוח והרפייה של

	חלקים שונים של הגוף.	
	נסו לעשות זאת בו זמנית.	23.
	התקדמו בחדר בצורות התקדמות ומתיחה.	24.
	התקדמו בחדר בצורות התקדמות הדורשות כיווץ.	25.
	נסו לשלב בין צורות התקדמות הדורשות כיווץ לצורות התקדמות במתיחה.	26.
	רוצו ריצה קלה, נתרו ובאוויר התמתחו.	27.
	כני"ל, באוויר התכווצו.	28.
מה הרגשתם במעברים?	כני"ל, בנחיתה עברו למצב של רפיון שרירים.	29.
	חברו את בין תנועות ניתור בכיווץ או מתוח עם תנועות הרפיה בנחיתה. חברו תרגילון שיש בו תנועה תוך הדגשת הנושא: כיווץ, מתוח והרפיה. השתמשו במרכיבי המרחב שנלמדו בעבר גם בתרגילון זה. על התרגיל להכיל 16 תנועות שונות.	30.

חינוך לתנועה שיעור 15

נושא השיעור: כיווץ ומתוח (שיעור שני)

רעיונות עיקריים

- כיווץ ומתוח של אברי גוף יכולים להיות מוגדרים כמצבי יחס במרחב: מתוח – איברים רחוקים מהגוף. כיווץ – איברים קרובים לגוף.
- כיווץ ומתוח מתייחסים גם לגודל איברי גוף במרחב:
כיווץ – תנועות קטנות.
מתוח – תנועות גדולות.
- בשאיפה ונשיפה קיימות תנועות של מתוח וכיווץ.
- כיווץ ומתוח של אברי גוף יוצרים צורות גוף שונות.
- בשעת כיווץ הגוף תמיד פועל, גם אם לא נראית תנועה.
- חוסר כיווץ (הרפיה) תוצאתו = כבדות.

מס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	רוצו ריצה קלה.	שימו לב לפעולות הכיווץ והמתוח תוך כדי הריצה. אלו חלקים מתוחים בריצה ואלו מכווצים?
2.	בריצה נסו לרוץ כך שיהיו כמה שיותר חלקי גוף מתוחים.	
3.	כנ"ל, כווצו בריצה כמה שיותר חלקי גוף.	כיצד השתנה אופי הריצה?
4.	נסו לרוץ תוך שחרור כמה שיותר איברי גוף.	
5.	במקום, עמידת פישוק קלה, שאפו אויר ונשפו. עשו זאת מספר פעמים.	איזו פעולה נעשית בשאיפה, ובאלו חלקי גוף? איזו פעולה נעשית בנשיפה?
6.	כנ"ל, שאפו באיטיות ונשפו בבת אחת.	
7.	כנ"ל, שתפו את הידיים בתנועת השאיפה	דמיינו לכם, כאילו אתם אוספים את האויר

	והנשיפה. (הרמת ידיים והורדתן)	שנשפתם.
8.	מעמידה, לקצב התוף, שחררו איברים אחד אחרי השני עד שתגיעו למצב של גוף קטן ומכווץ. (8 פעמות)	איזו תחושה הרגשתם? תחושת השחרור של האיברים גורמת לתחושת כובד.
9.	התחילו לצמוח באיטיות, על פי המקצב, עד שתגיעו למצב של גוף מתוח. (מספר פעמים)	לאיזו צורת גוף הגעתם?
10.	הדרך למטה, נקרא לה קיפול, והדרך מעלה פותחת את הגוף המקופל, מכווץ. נסו לפתוח את הגוף כאשר כל פעם איבר אחר מתחיל בתנועה.	
11.	כיווץ ומתוח תוך הגבלת אברי גוף. כווצו את הגוף ומתחו אותו כאשר רק רגל אחת במגע עם הרצפה.	
12.	כנ"ל, כל הגוף על הרצפה במצב מכווץ, ורק רגל אחת על הרצפה במצב מתוח.	
13.	כנ"ל, רק אגן במגע עם הרצפה.	שימו לב לגודל התנועות במצב כיווץ ובמצב מתוח.
14.	האם אפשר להתכווץ ולהתמתח כאשר רק הכתפיים במגע עם הרצפה?	
15.	ידיים במגע עם הרצפה, תנועות כיווץ ותנועות מתוח.	האם אתם מצליחים להגיע לעושר רב יותר של תנועה?
16.	חברו בתנועות כיווץ ומתוח כשכל פעם איבר אחר במגע עם הרצפה.	
17.	מצאו דרכים להתקדם בחדר בהם אתם עוברים מכיווץ למתוח תוך התקדמות.	
18.	כנ"ל, ממתוח לכיווץ.	
19.	כנ"ל, ממתוח למתוח.	

	10.	כנ"ל, התקדמות מכיוון לכיוון.
	11.	חברו משפט תנועתי בו יהיו צורות התקדמות מכיוון לכיוון, מכיוון למתוח, ממתוח למתוח, ממתוח לכיוון.
מה קרה לעיתון?	12.	<u>עיתונים</u> . פיתחו את העיתון ומתחו אותו ככל האפשר, כשאתם משתמשים בכפות הרגליים.
	13.	נסו לכוון את העיתון בעזרת כפות הרגליים.
באלו אברי גוף נעזרתם?	14.	השתמשו באברי גוף נוספים והפכו את העיתון המכוון לכדור קטן.
	15.	החביאו את הכדור בעזרת גופכם, אך בלי לגעת בו.
	16.	נסו להחביא את הכדור תחת אברי גוף אחרים.
	17.	בישיבה, הרחיקו את הכדור מכם ככל האפשר.
	18.	נסו להתרחק מהכדור כאשר הוא נמצא כל פעם בכיוון אחר מהגוף.
	19.	זרקו את הכדור לגובה ותפסו אותו בשיא הגובה.
	20.	כנ"ל, במקום לתפוס תנו לכדור ליפול והחביאו אותו מיד לאחר מכן.
	21.	<u>בזוגות</u> : אחד זורק את הכדור והשני מחביא אותו, לסירוגין.
	22.	הגיעו לצורת גוף במתוח הבנויה משני בני הזוג.

	כנ"ל, בכיווץ.	23.
		24.
	<p><u>לשיעור הבא</u>: להמשיך את בניית המשפט</p> <p>התנועתי שלכם: אם המשפט היה</p> <p>במרחב האישי להמשיך אותו למרחב</p> <p>הכללי. להוסיף ולהעמיק: צורות</p> <p>התקדמות, כיווץ ומתוח במעוף, מעברים</p> <p>מכיווץ למתוח וממתוח לכיווץ, מצבי</p> <p>כיווץ ומתוח כשהגוף במגע של חלקי גוף</p> <p>בודדים עם הרצפה.</p>	25.

חינוך לתנועה שיעור 16

נושא השיעור: 1. כיווץ ומתוח עם מכשיר קטן ובזוגות. (שיעור שלישי)

2. שיעור לפורים.

רעיונות עיקריים:

כיווץ ומתוח

- ◀ שימוש במכשיר – גמשונית מאפשרת הגבלת התנועה ובעקבותיה העשרתה.
- ◀ שימוש במכשיר מאפשר התייחסות ספציפית לאברי גוף בודדים.
- ◀ המכשיר מאלץ להתייחס גם ליחסים הקיימים בין אברי גוף שונים.

הכנה לפורים

- ◀ התחפשות בעזרת המכשירים השונים = מאפשרת פן של יצירתיות מכיוון אחר.
- ◀ התלבושת שאנו לובשים מכתיבה את תנועתנו.
- ◀ במאות הקודמות: שמלות ארוכות של האצולה לא אפשרו תנועה רבה.
- ◀ לוחמי הסיף (שלושת המוסקטרים) לבשו מכנסיים המאפשרים תנועה קלילה, וכו'.

מס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	עבודה על משפטי התנועה שחברו מהשיעור הקודם.	10 דקות מהשיעור.
2.	גמישוניות, ורצועות כושר. החזיקו את הגמישוניות בשתי קצותיו עם כפות הידיים, ומתחו את הידיים לכל הכיוונים.	לאן הגעתם עם הידיים? באלו כיוונים הלכתם עם התנועה? לאן טווחים הגעתם?
3.	המשיכו באותה תנועה כשאתם מניחים איבר גוף נוסף על הגומי בין הידיים.	מה מאפשרת לכם המגבלה הזאת? (מאפשרת תנועה רחבה יותר, ועושר גדול יותר של תנועות)

4.	כני"ל, כשהרגל במרכז הגמישונית.	כיצד משפיע המתיחה הזאת על כל הגוף?
5.	כני"ל, כשהעורף במרכז הגמישונית.	
6.	כני"ל, כשהאגן במרכז הגמישונית.	
7.	כני"ל, שנו את עמדת המוצא שלכם : בשכיבה על הגב, על הבטן, עמידת ידיים וברכיים וכו'.	
8.	קשרו את הגמישונית לקרסול ולשורש כף היד. הניעו את הגוף ובדקו מה אפשרויות התנועה שלכם במגבלה הזאת.	
9.	<u>בזוגות:</u> צרו מגע בינכם באיברי גוף זהים והגיעו למצב מיתוח משותף לשניכם.	
10.	כני"ל, בחיבור של אברי גוף שונים.	
11.	כני"ל, עברו ממצבי מיתוח לכיווץ משותפים.	
12.	אחד מבני הזוג נמצא במתוח והשני במצב כיווץ המשתלב במתוח של החבר. (להחליף תפקידים)	תאום בין בני זוג.
13.	<u>בבית:</u> להמשיך את המשפטים שחיברנו ולחוסף עליהם מצבי כיווץ ומתוח עם בן זוג (16 פעמות).	
14.	<u>הרפייה בזוגות:</u> אחד שוכב במצב פסיבי והשני מותח לו אברי גוף אחד אחר השני , עד שחברו רפוי לגמרי. להחליף בתפקידים.	

	התחפשות לפורים	
	מכשירים שונים מפוזרים באולם.	.15
	התחפשו עם המכשירים שישנם כאן, המציאו שם לתחפושת.	.16
ההסבר שיבוא לאחר מכן הוא ההסבר ברעיונות העיקריים של השיעור.	על מסלול תצוגה כל אחד צועד על פי התנועה שהתחפושת מכתובה לו.	.17

חינוך לתנועה שיעור 17

הנושא: כוח ובליומת כוח

רעיונות עיקריים:

- כוח נוצר על ידי מתח שרירי אשר התחום שלו נע בין חזק לבין רפה (תחושה של עוצמת כוח וכובד מזה מול תחושה של חולשה והיעדר כובד מזה).
- לצורך שימוש יעיל בגוף, על האדם להפעיל רק את כמות הכוח הדרושה לו לביצוע מוצלח של המשימה ולא מעבר לזאת.
- ריכוז המתח לצורך הפעלת כוח הוא תהליך של כיווץ בכל הגוף או בחלקים ממנו.
- שרירים חזקים ומתורגלים מסוגלים להפעיל יותר כוח משרירים חלשים ובלתי פעילים.
- אומדן כוח מבוסס על ניסיון קודם. ככל שהמבצע יכול להתבסס על ניסיון קודם, כך יהיה אומדן הכוח הנדרש ממנו לפעולה, מדויק יותר.
- תהליך אומדן הכוח כולל שני תחומים:
 - א. איזה משא מסוגל האדם להרים.
 - ב. חלוקת הכוח לאורך זמן ודרך.
- בפעולה לאורך זמן יש להימנע מהשקעת כוח מירבי בתחילת הפעולה על מנת לחסוך כוח.
- שימוש מוגזם בכוח גורם לפעולה גסה, מקוטעת, בלתי מדויקת, ולעיתים מזיקה.
- כמות כוח אופטימלית נחוצה גם לשמירה על טונוס שרירים, המאפשר לחץ אופטימלי על האיברים הפנימיים, מונע שימוש בתאים מיותרים ומונע עייפות.

מתוך "להיות בתנועה חלק ג"

- מה ניתן ללמוד מהפעילויות:
 1. חלש – כאשר כמות הכוח המושקעת מועטה.
 2. חזק – כאשר כמות הכוח המושקעת רבה.
 3. שליטה בכוח – כאשר כמות הכוח המושקעת, תואמת את העוצמה הנדרשת לפעולה.
 4. גיוס כוח לתנועה חזקה בחלק גוף מסוים, מקשה על תנועה חלשה במקום אחר בגוף.
 5. יש קשר בין מהירות התנועה לעוצמתה. כאשר התנועה חזקה, היא בדרך כלל גם מהירה, אם אינה נתקלת בהתנגדות חיצונית.

6. תנועה חלשה וקלה יכולה להיעשות בחלק גוף בהשפעה קטנה בלבד על שאר חלקי הגוף, בו בזמן שתנועה חזקה מגייסת לרוב את הגוף כולו.
7. כוח מתפרץ דורש ריכוז רב והשקעה מרבית של כוח באופן פתאומי.
8. שימוש בכוח רב דורש ריכוז במשימה.
9. שימוש בכוח מועט מאפשר תשומת לב לפרטים בפעולה ומחוצה לה.

בלימת כוח

הכוח שנוצר על ידי הגוף ועל ידי עצמים נעים אחרים, ניתן לבלימה על ידי השימוש במפרקים הפועלים כבולמי זעזועים.

- הכוח שעלינו לבלום יכול להיות במישור האופקי (ריצה) או בכיוון אנכי (נחיתה מלמעלה) או שילוב של השניים (נחיתה לאחר קפיצה לרוחק).
 - יש ארבעה דרכים לבלימת כוח בצורה הדרגתית:
 1. הגדלת המרחק שלאורכו נבלם הכוח.
 2. הגדלת הזמן שלאורכו נבלם הכוח.
 3. הגדלת השטח שעליו נבלם הכוח.
 4. הגדלת מספר המפרקים המשתתפים כבולמי זעזועים.
- ככל שבלימת הכוח תהיה הדרגתית יותר, כן תקטן סכנת הפגיעה.

חוקי ניוטון

1. חוק האנרציה: כל גוף מנסה לשמור על מצבו התנועתי עד שגורם אחר לא יזיז אותו.
2. כוח = מסה * תאוצה
ככל שנפעיל כוח בדרך ארוכה יותר המהירות בקצה תהיה גדולה יותר
3. פעולה תגובה: כאשר מפעילים כוח נגד חפץ מסוים הוא מפעיל אותה כמות של כוח לאותו קו פעולה לכיוון מנוגד.

3 גורמים לתנועה:

1. התכווצות של שריר.

2. כוח חיצוני.

3. משקל החלק שנמצא בתנועה.

3 סוגי מאמצים:

1. איזוטוני קונצנטרי – סיבי שריר מתקרבים. (עליה על מדרגה)

2. איזוטוני אקצנטרי – סבי שריר מתרחקים. (בלימה של כוח- בירידה ממדרגה)

3. כוח מתפרץ.

4. סבולת שריר.

5. מאמץ איזומטרי – ללא תנועה בשריר.

קריאה:

גיליוס עמ' 161-162, 171-172

להיות בתנועה חלק ג' (צהוב) עמ' 86-88

מס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	כשאנחנו אומרים את המילה כוח, אלו אסוציאציות עולות בראשנו?	כוח של מהירות, כוח בלימה, כוח שיגרום לזינוק-מתפרץ, כוח שיגרום לריצה למרחקים ארוכים- כוח רצון, סיבולת לב ריאה.
2.	רוצו ריצה למשך 3 דקות, החליטו על המהירות שתאפשר לכם לרוץ ריצה לזמן זה.	באיזה כוח השתמשתם? באיזה מהירות רצתם?
3.	לסימן, רוצו זנקו במהירות לריצה מהירה וחזקה, עצרו בפתאומיות.	באיזה כוח השתמשנו עכשיו? כוח מתפרץ וכוח בלימה.
4.	מעמדות מוצא שונות: מחאו כפיים חלש מאוד ללא צליל, ועברו למחאות כפיים חזקות ביותר.	
5.	כנ"ל בהדרגה מחלש לחזק.	
6.	התקדמו בצעדים קלילים ושקטים.	שימו לב למהירות ההתקדמות, האם היא

	מושפעת מאופי התנועה.	
7.	התקדמו בצעדים כבדים וחזקים. שימו לב לכמות הכוח שהשקעתם בהתקדמות.	
8.	עברו בהתקדמות מצעדים כבדים לצעדים קלים ולהפך. אלו תחושות אתם מרגישים בהתקדמותכם השונה?	
9.	שלבנו מחיאות כפיים בהתאם לאופי הצעדים שהשתמשתם בהליכתכם. מחיאות כפיים חזקות וכבדות עם צעדים כאלה ולהפך בצעדים שקטים.	
10.	המשיכו בפעילות ונסו למצוא את הצעדים הנוחים לכם בשילוב עם מחיאות כפיים בהתאם. ברגע שהגעתם למחיאות וצעדים הנוחים לכם זהו ויסות הכוח המתאים לכם. ויסות הכוח חשוב למניעת עייפות ולחצים מיותרים. יש תמיד להשתמש בכוח המתאים למשימה שבה אנו עומדים.	
11.	בזוגות: רוצו בזוג ועצרו לסימן- שימו לב מי עצר בצורה יותר יעילה.	איזה כוח הפעלנו? כוח בלימה.
12.	כנ"ל, בזינוק: מי יגיע מהר יותר בזינוק?	
13.	פנים אל פנים, כפות ידיים במגע, דחפו אחד את השני.	
14.	אחד עומד אחר השני ודוחף, בן הזוג מתנגד.	
15.	כתף אל כתף, נסו לדחוף אחד את השני. שימו לב אלו חלקים של הגוף משתתפים בפעילות.	
16.	פנים אל פנים, כף יד מול כף יד, מפעילים כוח כשאחד מנסה לסגור את הידיים על ידי חברו שמתנגד.	כנ"ל.
17.	בלונים: מה עולה בראשכם כשאתם רואים בלון?	

18.	ישנם חוקים פיסיקליים המסבירים את הקשר בין תנועה-כוח-מסה ומשקל. חוקי ניוטון : חוק ההתמדה, וכו'.
19.	נפחו את הבלון ותנו לו לעוף. איזה כוח פועל על הבלון?
20.	העיפו את הבלון בטפיחות קלות בעזרת איברי גוף שונים. השתדלו לא לזוז ממקומכם. את הבלון?
21.	נסו לחבוט בבלון בכוח כלפי מעלה. כמה כוח הפעלתם עכשיו? איזה סוג של כוח הפעלתם? כוח אנכי.
22.	כנ"ל, נתרו אתם עם הבלון לשיא הגובה. איזה כוח השתמשתם עכשיו? כוח מתפרץ.
23.	עשו את אותה הפעולה ונסו לנחות נחיתה רכה. מה היה עליכם לעשות כדי לבלום בצורה הדרגתית? שימו לב אלו איברי גוף משתתפים בנחיתה הרכה, כמה מפרקים וכו'.
24.	בזוגות : העבירו את הבלון בניכם כשאתם משתמשים באברי גוף שונים.
25.	כנ"ל, בישיבה.
26.	כנ"ל, תוך כדי מעבר מישיבה לשכיבה. שימו לב לכמות הכוח שעליכם להשקיע בתנועה.
27.	נסו להעיף את הבלון בעזרת הרגליים, עשו זאת בטפיחות קלות וגם בטפיחות חזקות.
28.	בשורה, העיפו את הבלון לפניכם בטפיחות חזקות. נסו לעבור את המרחק בפחות טפיחות.
29.	בשתי קבוצות, שמרו על הבלונים באוויר

	זמן ארוך מבלי שנפלו על הרצפה, נראה איזה קבוצה הצליחה זמן ארוך יותר.	
	בלימה מגובה. ארגז 5 דיוטות ומזרוני גבינה. נתרו לגובה ונחתו לבלימה בשיתוף כמה שיותר אברי גוף.	.30

חינוך לתנועה שיעור 18

הנושא: תנועה באיזון וללא איזון על חלקי גוף שונים ועל מכשירים.

רעיונות עיקריים:

כוח הכובד הוא גורם המגביל את התנועה במושכו את הגוף מטה.

מרכז הכובד:

- היא נקודה דמיונית בגוף שבה מתרכז כביכול כל כובדו.
- אם נתמוך את הגוף בנקודה זו, הוא ימצא במצב של שיווי משקל ולא ייפול.
- ככל שמרכז הכובד רחוק ממרכז כדור הארץ הגוף פחות מאוזן.
- מרכז הכובד במצב עמידה נמצא באזור המותניים.

קו הכובד: הוא קו דמיוני המחלק את הגוף לחלקים שווים מבחינת משקל, לפנים ולאחור, ימין ושמאל.

בסיס התמיכה או בסיס המשען: נקודות המשען שלך על הקרקע. הבסיס עליו נימצא כובד הגוף.

איזון:

- ◀ גוף יהיה במצב מאוזן כאשר קו הכובד ייפול על הבסיס.
- ◀ ככל שהבסיס יהיה גדול יותר הגוף יהיה באיזון טוב יותר.

מס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	רוצו במפוזר, לסימן עצרו במצב בו יש לכם חמש נקודות מגע עם הקרקע.	
2.	כנ"ל, אבל רק ארבע נקודות מגע עם הרצפה.	
3.	כנ"ל, עד שהגענו למצב איזון על נקודת משען אחת.	מה הוא בסיס המשען שלנו? מתי אנו נמצאים יותר בשיווי משקל ומתי פחות?
4.	מצאו מצבי איזון כשאתם נמצאים על בסיס משען אחד.	על אילו חלקי גוף אתם יכולים להתאזן.
5.	מצאו מצבי איזון כשבסיס המשען רחב.	
6.	כנ"ל, כשבסיס המשען צר.	מתי היה קל יותר לשמור על מצב האיזון?
7.	במקום, התנדנדו לפניכם ולאחור עד למצב שהוצאתם את עצמכם ממצב איזון.	
8.	כנ"ל, הצידה.	מה גרם לכם לאבד את מצב האיזון? קו הכובד, בשעה שיצא מהבסיס גורם לכם ליפול.
9.	קפצו מרגל לרגל שלושה צעדים ועצרו.	האם הצלחתם להתאזן?
10.	בוזגות: בעמידה, מהצד או מהגב, אחד מנסה להוציא את חברו משיווי משקל.	
11.	פנים אל פנים, כפות ידיים במגע, נסו להוציא זה את זה משיווי משקל.	השתמשו במוח ולא בכוח.
12.	עמדו במצב איזון על בסיס רחב, ותוך העברת המשקל הוציאו את הגוף מאיזון עד לגלגול.	
13.	כנ"ל, נסו להתאזן אחר כך על בסיס צר	

	יותר.	
	נסו לעבור מאיזון על בסיס צר לאיזון על בסיס רחב.	14.
	מצאו צורות התקדמות בהם הגוף נמצא באיזון.	15.
	כנ"ל צורות התקדמות בהם האיזון קשה יותר.	16.
	מצאו צורות איזון על בסיס צר ועברו מהם לאיזון על בסיס צר אחר. חזרו על המצבים האלה מספר פעמים, עד שתצליחו לעשות זאת בשטף.	17.
	התקדמו על הקווים באולם מבלי שירדתם מהם. המשיכו במשימה גם אם הולך מולכם משהוא.	18.
	ספסלים מפוזרים. רוצו בין הספסלים, לסימן עצרו על הספסל.	19.
מה ההבדל כשמנסים להתאזן על הספסל?	כנ"ל, הקטינו את בסיס המשען בעצירה על הספסל.	20.
	כנ"ל, עצרו כשחלקי גוף אחרים, ולא הרגליים, מהווים את בסיס המשען.	21.
	בעמידה על הספסל נסו להוציא את הגוף משיווי משקל עד שאתם נאלצים לפתוח צעד גדול על הרצפה.	22.
	כנ"ל, בנדנדו לאחור.	23.
	נסו לעבור ממצב איזון על בסיס צר לאיזון אחר כשאתם על הספסל.	24.
	סידור אולם :	25.

	<p>ספסל ספסל אלכסוני, ספסל הפוך מצליב על ספסל רגיל קורה ארגז מקפצה ומזרון. חבלים</p>	
	<p>המשימה: 1. מצאו מצבי איזון על בסיסים צרים על המכשיר. 2. התקדמו על המכשיר ועברו ממצב של חוסר איזון: הליכה, נדנוד, קפיצה, לבלימה והתייצבות במצב איזון על בסיס צר. מצאו לפחות 4 מצבי איזון שונים.</p>	.26
	<p>3. בחרו את אחד המכשירים ובנו משפט תנועתי שיש בו חמישה מצבי איזון שונים.</p>	.27

תנועה באיזון וללא איזון

פעילות על מכשירים גדולים

בצעו את המשימות הבאות על כל אחד

מהמכשירים :

1. התאזנו על בסיסי משען צרים על

המכשיר.

2. התקדמו ממצב של חוסר איזון כגון :

תלייה, נדנוד, קפיצה, לבלימה

והתייצבות במצב איזון על בסיס צר.

מצאו 4 מצבי איזון שונים.

3. בחרו באחד המכשירים, ובנו משפט.

תנועתי שיש בו חמישה מצבי איזון

שונים.

חינוך לתנועה שיעור 19

הנושא: העתקת כובד: נדנוד, גלגול, החלקה.

רעיונות עיקריים:

העתקת כובד = העברת הגוף ממקום למקום, נעשית בדרך כלל על ידי העתקת כובד הגוף מחלקו האחד לחלקו האחר.

כובד בגוף אפשר להעביר בארבע דרכים שונות:

1. נדנוד וגלגול = העברה הדרגתית של כובד הגוף דרך איברים הקרובים אנטומית זה לזה.

2. החלקה = העברת כובד הגוף כולו למקום אחר.

3. תנועות דמויות צעד = העברת כובד הגוף בין איברים רחוקים אלה מאלה.

4. מעוף = העברת כובד הגוף לאוויר.

מס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	התקדמו בחדר בצורות התקדמות שונות.	שימו לב היכן נמצא משקל הגוף בכל אחת מצורות ההתקדמות.
2.	מצאו צורות התקדמות מרגל אחת לרגל שנייה.	
3.	התקדמו בצורות התקדמות בהם המשקל עובר משתי רגליים לשתי רגליים.	
4.	כנ"ל, משתי רגליים לרגל אחת.	
5.	כנ"ל, מרגל אחת לשניים.	
6.	במרחב האישי, עברו להתאזן על חלקים שונים של כף הרגל: מעקב לכריות, מכריות לצד החיצוני של כף הרגל.	

	כנ"ל, מחלק אחד של כף הרגל ברגל ימין לחלק אחר ברגל שמאל. נסה להתאזן בסיום העברת המשקל.	7.
	כנ"ל בהתקדמות.	8.
אלו צורות מצאתם? כמה צורות מצאתם? מה מיוחד בהעברת המשקל הזאת?	התקדמו תוך העברת המשקל מרגליים לידיים.	9.
	כנ"ל, נסו להתקדם מהר יותר.	10.
מה קל יותר? (צעדים קטנים, משום שאין צורך להעתיק את הכובד מרחק גדול מהגוף).	נסו לשנות את גודל הצעד.	11.
להעברת משקל בין איברים רחוקים אנו קוראים: העברת משקל בתנועות דמויות צעד.	מצאו צורות התקדמות בהם אתם מעבירים את משקל הגוף בין איברים רחוקים אלה מאלה?	12.
אלו חלקי גוף שיתפתם במשימה?	במרחב האישי, מצאו צורות שונות ומעניינות של העברת משקל בתנועות דמויות צעד.	13.
	כנ"ל, השתמשו באיברים אחרים ולא בידיים ורגליים. (הישבן, בעזרת הגפיים ובלעדיהם)	14.
שימו לב לדרך בה העברתם את המשקל בין האיברים.	עמדו במצב איזון על חלק גוף אחד ועברו לשלושה מצבי איזון זה אחר זה.	15.
האם יש קשר אנטומי בין חלקים אלה?	מצאו מצבי איזון שכשאתם עוברים בין חלקי הגוף בשטף.	16.
שימו לב להעברת המשקל בין אברי גוף אלה. מה המיוחד? אברי הגוף הקרובים יוצרים "נדנדה"	עברו הלוך וחזור על שלושת מצבי באיזון.	17.
	מצאו "נדנדות" נוספות בגוף.	18.

	19.	העתיקו את הכובד לאורך עמוד השדרה. שימו לב למצב הגוף.
	20.	כני"ל, בגוף סגור.
	21.	כני"ל, בגוף פתוח.
	22.	כני"ל, תוך שינויי כיוון.
	23.	נסו להתקדם תוך תנועות הנדנוד.
	24.	נסו להרחיב את העברת המשקל עד לרגליים.
	25.	נסו להתנדנד על הבטן, על הצד וכו'.
	26.	בזוגות: נסו ליצור נדנדה משותפת. תרגלו אותן מספר פעמים.
שימו לב למצב הגוף. איזה סוג של העברת משקל ביצעת? הגלגול יהיה המשך הנדנוד לכיוון אחד.	27.	בחרו באחת מהנדנודות שניסיתם, בצעו אותה מספר פעמים והפכו אותה לגלגול.
	28.	התקדמו בצורות של העברות משקל דרך גלגול.
החלקה = העברת כל משקל הגוף כחטיבה אחת או משקל הגוף על איבר אחד שעובר כולו ביחד.	29.	
על איזה חלקי גוף החלקתם?	30.	רוצו בחדר והחליקו על הרצפה.
	31.	נסו להחליק על הבטן, על הגב, על הצד.
כמה אפשרויות מצאתם? (בישיבה, בשכיבה, בעמידה שפופה.)	32.	בזוגות: האחד מוביל את חברו בהחלקה.
	33.	נסו תוך כדי גרירה לעבור מישיבה לשכיבה על הצד ובחזרה לעמדת המוצא.
	34.	שלו התקדמות בנדנוד גלגול והחלקה בשטף.

מה קורה לגוף באוויר? אין לו בסיס, לכן הוא בחוסר איזון.	ריצה קלה, לסימן נתרו באוויר.	35.
	באוויר נסו לעשות דברים שונים בגופכם.	36.
	כנ"ל, נסו להסתובב.	37.
מה קרה בביצוע?	כנ"ל, נסו לשנות את מיקום הראש.	38.
איזה סוג של העברת משקל בצעתם?	בנחיתה העבירו את משקל הגוף לאיברים אחרים לבלימה.	39.
	מכשירים: שלושה ארגזים בגבהים מודרגים, ומזרוני גבינה. רוצו ל"גובה" ונתרו, נחתו על המזרון.	40.
	מה אפשר לעשות באוויר?	41.
	נסו כל מיני אפשרויות.	42.
איזה סוג של העברת משקל זאת הייתה, ולאיזה חלקי גוף העברתם את המשקל?	בנחיתה המשיכו להעביר את המשקל לאיברים נוספים.	43.

חינוך לתנועה שיעור 20

הנושא: 1. איזונים והעברות משקל עם מכשיר קטן-מקל.

2. העתקת כובד ומצבי איזון בזוגות ובצוותים

רעיונות עיקריים:

- ◀ גם למכשיר יש מרכז כובד ובסיס תמיכה.
- ◀ שמירה על איזון המכשיר ועל איזון הגוף בו זמנית מעלה את דרגת הקושי.
- ◀ עבודה בזוג עם מכשירים שונים ובתאום מאפשרת יצירתיות רבה יותר.

תאום תנועה בזוגות:

- ◀ יש לקחת בחשבון את הכובד והכוח של שני בני הזוג, היכולים להיות פעיל ומופעל אתו או נגדו.
- ◀ הפעילות היא בדרגות של שיתוף פעולה: הכרות, התחשבות, תיאום, מגע, יחסי משיכה ודחיפה, עזרה בהרמה עד תלות מלאה.

העבודה בזוג תהיה:

- ◀ לשם הצלחה במשימה משותפת.
- ◀ עזרה הדדית לשם התגברות על קשיי ביצוע ומניעת פגיעה גופנית.
- ◀ תיקון הדדי של שגיאות בתנועה.
- ◀ הנאה הנובעת משיתוף פעולה לשם הגדלת הניסיון התנועתי.

תנועה עם בן זוג בנושא העברת משקל ואיזונים יכולה להיות באופנים רבים:

- ◀ יצירת מצבי איזון תואמים.
- ◀ העברות משקל דומות בקצב אחיד.
- ◀ העברות משקל בקנון.
- ◀ יצירת מצב איזון המורכב משני בני הזוג.
- ◀ יצירת מצבי איזון זה על זה.
- ◀ תאום תנועה תוך משיכה הדדית.

- ◀ תאום תנועה תוך דחיפה הדדית לסירוגין.
- ◀ תאום תנועה תוך נשיאת כובד חלקי או מלא של בן הזוג.
- ◀ תאום תנועה על מכשירים תוך שמירה הדדית .
- ◀ העברת משקל בן הזוג בדרכים השונות של העברת משקל.
- ◀ תאום תנועה תוך הגעה למצבי איזון והעברות משקל על מכשיר גדול.
- ◀ תאום של מצבי איזון והעברות משקל באחידות התזמון.
- ◀ יצירת מצבי איזון משותפים.

עבודה בזוגות באופן כללי מאפשרת :

- ◀ למידה הדדית.
- ◀ עזרה הדדית.
- ◀ נתינה ולקיחה.
- ◀ התחלקות ברעיונות.
- ◀ התאמה אישית לבן זוג.
- ◀ דיוק בתנועה ובתזמון.
- ◀ הגברת הזיכרון התנועתי.
- ◀ חידוד יכולת ההסתכלות על תנועה.
- ◀ התנסות במקצבי תנועה שונים מהמקצב האישי שלנו.

עבודה בקבוצה :

- ◀ קבוצה מורכבת משלושה אנשים ויותר.
- ◀ עבודה בקבוצה היא עבודה משותפת לקראת מטרה אחת.
- ◀ עבודה בקבוצה בנויה על אותם עקרונות של עבודה בזוג, אך מעצימה אותם.

קריאה : להיות בתנועה חלק ג', עמ' 111-126

מס.	משימות והנחיות	שאלות מנחות, הסברים ועקרונות
1.	מכשירים : חישוקים ומקל. למחצית האנשים חישוקים ומחציתם מקלות. החישוקים מגלגלים את החישוקים, המקלות רצים לחישוק המתגלגל ומנסים "לדוג" חישוק וכך ליצור זוגות בקבוצה. בזוגות : לכל אחד מבני הזוג מכשיר שונה.	כך נקבעים הזוגות לחלק זה של השיעור.
2.	מצאו את מרכז הכובד של המכשיר שלכם.	שימו לב לצורה בה אתם אוחזים במכשיר.
3.	נסו לאזן את המכשיר שלכם על חלקי גוף שונים.	
4.	אחד מבני הזוג מאזן את המכשיר שלו על חלק גוף, בן הזוג מחקה את תנועתו.	על אילו חלקי גוף הצלחתם לאזן את המכשיר?
5.	כנ"ל, נסו לראות מי מצליח לאזן את המכשיר לזמן ארוך יותר.	מה הסיבה שהצלחתם? (בסיס רחב יותר, תנועה המאפשרת לקו הכובד ליפול על הבסיס).
6.	אזנו את המכשיר על אחד מחלקי הגוף ונסו תוך כדי שמירה על איזונו לעבור מעמידה לישיבה ולהפך.	האם הצלחתם? באיזה מכשיר היה קל יותר להצליח?
7.	אזנו את המכשיר על חלקי גוף שונים כשאתם בשכיבה. הקפידו להתאים בניכם את צורת האיזון.	מה אתם מרגישים כשאתם צריכים להתאים את עצמכם לבן זוג?
8.	אחד בשכיבה על הגב, בן הזוג עוזר לו לאזן את המקל על כפות הרגליים.	- בן הזוג מסייע ועוזר.
9.	כנ"ל עם החישוק.	

<p>10. - אנו עוברים ממצבי איזון להעברות משקל של המכשיר.</p>	<p>אזנו את המכשירים על חלק גוף, ובתאום, החליפו בניכם את המכשיר דרך זריקתו לבן הזוג.</p>	<p>10.</p>
<p>11. האם הצלחתם? מה נדרש מכם? - דיוק, זריזות, תאום.</p>	<p>נסו לאזן את המכשיר על הרצפה, נסו להחליף מקום בניכם ולתפוס את המכשיר לפני שנפל לרצפה.</p>	<p>11.</p>
<p>12. שימו לב לאינטראקציה שנוצרת בניכם בזמן חיבור המשפט, איפה רעיונותי מתקבלים והיכן יש לוותר? מה אני לומד מבן זוגי? האם אני עולה ברמת הביצוע שלי?</p>	<p>נסו לחבר משפט תנועתי קצר בו המכשירים נמצאים במצב איזון, חוסר איזון, ומעבר מאחד לשני. חיזרו על המשפט מספר פעמים.</p>	<p>12.</p>
<p>13. * חלק מהדברים שעשינו בשעורים הקודמים בזוגות משתלבים כאן, אך לא נחזור עליהם.</p>	<p>החליפו בזוגות. מספרי אחד יושבים על המזרונים על, מספרי שניים דוחפים את בני זוגם ואלה לא מתנגדים וממשיכים את התנועה עד לגגול.</p>	<p>13.</p>
<p>14. אנחנו מתנסים בהתמודדות עם משקלו של בן הזוג.</p>	<p>כנ"ל, מספרי אחד מפעילים התנגדות רק על ידי משקל גופם.</p>	<p>14.</p>
	<p>15. עומדים אחד מול השני ומתנסים במשיכה הדדית, לסירוגין ובו זמנית.</p>	<p>15.</p>
	<p>16. כנ"ל תוך הפעלת התנגדות.</p>	<p>16.</p>
<p>17. המיוחד בכך שמצב האיזון מורכב משני בני הזוג ואינו יכול להתקיים על ידי אחד מהם בלבד.</p>	<p>17. בעמידה, מצאו צורות איזון כשבסיס המשען מורכב משני בני הזוג, התחילו ממצב שיש לכם 4 נקודות משען עם הרצפה, עברו לשלוש ולשתי נקודות משען.</p>	<p>17.</p>
	<p>18. מצאו מצבי איזון נוספים כשבסיס המשען שלכם קטן.</p>	<p>18.</p>
	<p>19. מצאו מצבי איזון שבהם אחד מבני הזוג</p>	<p>19.</p>

	נשען על חברו. (עמידת ידיים על רגלי בן הזוג וכו')	
20.	מצאו צורות התקדמות בו אחד מבני הזוג נושא חלק ממשקל הגוף של חברו (מריצה, בישיבה גב אל גב אחד מרים את חברו בעזרת אחיזה בידיו וכו')	
22.	עברו ממצב איזון זה על זה להעברת משקל. באיזו דרך הועבר המשקל? מה אנו לומדים בפעילות הזאת? - להיות זהירים ואחראים לחברנו.	
23.	בשלשות: מצאו דרכים בהם שניים עוזרים לשלישי להגיע להעברת משקל במעוף.	
24.	מצאו דרכים בהם שניים מהווים בסיס למצב איזון של השלישי בקבוצה.	
25.	מצאו צורות בהם שניים מהווים מכשול לשלישי שמעביר את משקל גופו ללא מגע.	
26.	עבודה בקבוצות: שתי קבוצות, שני ארגזים ומזרונים מסביב. כל קבוצה מנסה לעלות על הארגז מבלי ליפול.	איזו קבוצה תהיה ראשונה?
27.	במעגל: אחד עומד במרכז, מעבירים אותו מיד ליד כשהוא מרפה את גופו לחלוטין.	כך משיגים אמון בקבוצה, ומרגישים את כובד הגוף של חברנו.
28.	הקבוצה עומדת בשתי שורות, מניחים ידיים כמו "רוכסן" אחד המשתתפים רץ וקופץ על הידיים של כולם. הקבוצה בעדינות תעביר אותו קדימה.	
29.	הקבוצה עומדת בשתי שורות ליד הארגז, אחד המשתתפים נופל לאחור בגוף ישר אל	

	ידי חבריו, ואלה יעבירו אותו בזהירות למצב עמידה.	
	רחבת מזרונים. קבוצה אחת על המזרונים לסימן הקבוצה השנייה מנסה להוריד את כל חברי הקבוצה היריבה מעל המזרון.	.30

שעור 21**הנושא: זמן וקצב****רעיונות עיקריים:**

- ◀ זמן חווייתי
- ◀ זמן ביולוגי
- ◀ זמן אובייקטיבי
- ◀ חלוקת הזמן
- ◀ מחזוריות: יום לילה
- ◀ עונות שנה וכו'

הגדרות:

פעמה BEAT = יחידת הזמן הראשוניות והבסיסיות. הדופק הפנימי הקבוע בתוך היצירה.

מפעם TEMPO = צירוף פעמות. מהירות הפעמות מאיטי עד מהיר.

מפעם איטי- צירוף יחידות זמן ארוכות.

מפעם מהיר – צירוף יחידות זמן קצרות.

משקל METER = ארגון הפעמות בקבוצות: זוגות, שלשות, ארבעות, חמישיות וכו'.

בא לספק את הנטייה הטבעית של האדם לקבץ גירויים קצובים לקבוצות.

מחלק פסוקים מוסיקליים לתיבות.

מקצב RHYTHM = החלוקה היחסית של כל פעמה ופעמה, הנותנת למנגינה את אופייה המיוחד.

קצב RHYTHM = במוסיקה המונח משלב את המפעם (המהירות), המשקל והמקצב.

שאלות מנחות, הסברים ועקרונות	משימות והנחיות	
שימו לב למהירות ההליכה.	הליכה חופשית בחדר.	1.
	לכו ליד חבר ובדקו את מפעם-מהירות ההליכה שלכם לעומת ההליכה שלו.	2.
	התאימו את קצב ההליכה של שניכם.	3.
	לכו שוב במפוזר, לכו מספר צעדים ועצרו את ההליכה לזמן מסוים.	4.
מה המשקל שבחרתם?	התאימו את משך הצעידה למשך ההפסקה.	5.
	לכו, במקום שהייה מחאו כף כל פעם שהתחלתם משפט חדש.	6.
	מחאו כף עם כל צעד.	7.
	מחאו כף עם כל שני צעדים.	8.
האם זה אפשרי.	נסו למחוא שתי מחיאות כף בכל צעד.	9.
	במקום מחיאת כף הדגישו את תחילת המשפט בתנועת גוף.	10.
	נתרכז במשקל 4. כל אחד בוחר לו את אחד מכלי ההקשה. ומדגיש את תחילת המשפט בנקישה.	11.
	התארגנו לקבוצות של ארבעה בקבוצה, בכל קבוצה מכל סוגי כלי ההקשה.	12.
שימו לב למנגינה שיצרתם.	התוף הגדול יסמן כל ארבע פעמות, המקלות יסמנו כל שתי פעמות, התוף הקטן יסמן כל פעמה, והקשקשן יסמן פעמיים בכל פעמה.	13.
	נסו ליצור מנגינה משותפת לקבוצה בעלת משקל שונה מארבע.	14.
	הוסיפו תנועה להקשה על הכלי.	15.
מוסיקה אפריקאית.	הקשיבו למוסיקה ולקצב שבה.	16.

	נסו לנגן יחד עם המוסיקה.	17.
	התקדמו בתנועה כשאתם מדגישים כל מפעם חדש בתנועה מיוחדת.	18.
	נסו להדגיש לאו דווקא את הפעמה הראשונה.	19.
שימו לב לשינוי בקצב המוסיקה.	חלקו בניכם את הפעמות, כל אחד ידגיש פעמה אחרת.	20.
	בקבוצה של ארבעה אנשים הדגישו את המקצב בנגיעה אחד בשני. כל נגיעה זהו הדגש של הפעמה.	21.
	לכו ארבעה צעדים, ארבעה פעמות אחר כך סובבו איבר גוף אחד.	22.
	כנ"ל, הוסיפו שהייה של ארבע פעמות.	23.
	כנ"ל, הוסיפו ניתור.	24.
	חזרו על המשפט שייצרתם מספר פעמים.	25.
	בזוגות, למדו את בן הזוג שלכם את המשפט וצרו ביחד משפט ארוך של שמונה פעמות.	26.
	נסו לבצע את המשפט בקנון. בן הזוג מתחיל מספר פעמות לאחר חברו.	27.
	בצעו את המשפט התנועתי שיצרתם בקצב מהיר ביותר.	28.
	בצעו את המשפט שיצרתם בקצב איטי.	29.
	נסו לשלב שני מקצבים שונים במשפט, לדוגמא: אחד מבצע מהר והשני לאט, חלק ראשון מהר וחלק שני לאט, וכו'.	30.
	נסו לבצע את המשפט שייצרתם בקצב מתגבר (תאוצה).	31.
	נסו לבצע את המשפט שייצרתם בקצב יורד (האטה).	32.

	<p>הערה : בסגנון זה ניתן ליצור ריקודים בעלי אופי שונה, להשתמש במשפט שכבר נוצר ולהוסיף עליו "קפיאה" במקום, תנועות בעלות אופי מרושל, תנועות קלאסיות וכו'.</p>	
--	---	--

הנחיות לבניית תרגיל מסכם בחינוך לתנועה

מוגש על ידי ורדה אינגלס

מרחב כוח זמן ושטף הם יסודות התנועה אותם למדתם בשנה זאת.
התרגיל המסכם אינו אלא נדבך נוסף בלמידה, והוא מאפשר לכם להביע את יכולתכם, את היצירתיות שלכם, ההתמדה והידע בתנועה.

המשימה:

חלק א':

- ◆ הכנת תרגיל תנועתי (מספר משפטי תנועה) בצוותים. כל צוות ימנה לפחות שלושה אנשים.
 - ◆ העבודה תתבסס על ניצול מכשירים גדולים לתנועה (לפחות שני מכשירים)
 - ◆ חובה לבחור נושא מסוים שניתן יהיה לזהותו.
- הנושא יבחר על ידי הצוות מתוך הנושאים שנלמדו במשך השנה, כגון:
- ◀ תנועתיות עמוד השדרה בשלושה מישורים.
 - ◀ פניות והפניות.
 - ◀ חלק גוף מסוים כמוקד התנועה (מוביל, תומך, מבצע וכד')
 - ◀ קירוב והרחקה (של חלקי גוף)
 - ◀ סימטריות ואסימטריות במצבים ובתנועות.
 - ◀ כיווץ ומתוח של חלקי גוף ושל הגוף כולו.
 - ◀ איזון על בסיסים קטנים והעתקת כבד מבסיס לבסיס.
 - ◀ ניצול כוח מתפרץ לתנועה ובלימתו באופנים שונים.
 - ◀ שינוי מצב גוף במרחב.
 - ◀ העתקת כבד על חלקי גוף שונים באופנים שונים

לרשותכם עומדים ארבעה שעורים כפולים להכנת התרגיל. מועד הגשה

יום ב' כ"א בסיוון תשנ"ח 15.6.98.

קריטריונים להערכת העבודה :

- ✓ שליטה בגוף ובמכשירים (דרגת קושי).
- ✓ ניצול יעיל של המרחב
- ✓ שינוי רמות גובה, כיוונים ומסלולי תנועה
- ✓ צמידות לנושא
- ✓ דיוק הביצוע
- ✓ ניצול יעיל ומתאים של המכשירים
- ✓ דגש על התחלת העבודה וגמר ביצועה
- ✓ מקוריות וגיוון בתנועה
- ✓ שטף בין תנועה לתנועה
- ✓ ויסות כוח (יעילות)
- ✓ תאום תנועה בצוות

חלק ב :

עבודה נילוית בכתב (אישית)

1. פירוט התרגיל
2. מושגים ועקרונות תנועה רלוונטיים לנושא.
3. חשיבות הלימוד וההתנסות לפרט.
4. רפלקציה לאחר הדגמת העבודה : מה למדתי תוך כדי העבודה,
- ממה נהנית, מה עלי לשפר וכי'.
5. מקורות.

תהליך העבודה הוא :

- חיפוש אפשרויות תנועה, ניסוי, בחירה, תרגול עד ליטוש.
- הדגמה לחברים ולמורה לקבלת משוב ועזרה.

השוואה בין השיטה השבדית והחינוך לתנועה

	<u>השיטה השבדית</u>	<u>חינוך לתנועה</u>
מקור:	סוף המאה ה - 19 . התפתחות המחקרים על גוף האדם והתפתחות המחקרים בפיסיקה. התפתחות הלאומניות באירופה.	תחילת המאה ה - 20 מחקרים שהביאו לשיטה כוללת בתפקודו של האדם האומרת כי כל פעילות שצושה האדם נשלטת על ידי מרכז אחד. הסתכלות הוליסטית.
מבט אל התנועה	חקירת התנועה והסברת פעולות הגוף על פי חוקי האנטומיה והביומכניקה .	חקירת התנועה על פי ארבעת מרכיבי התנועה: מרחק כוח זמן וטמפרטורה המאפיינים בכל פעולה יומיומית.
מבט על האדם:	מצומצמת ומכוונת להיבט הגופני בלבד.	רחבה, ומכוונת ליהיבט נוספים: האדם הוא יחידה חושבת, מרגישה, מתקשרת, לומדת ומתפתחת.

	<u>השיטה</u> <u>השבדית</u>	<u>חינוך</u> <u>לתנועה</u>
דרך הוראה	הוראה פרונטלית מתן הוראות לילדים.	מתן משימות ואירוויט פילדזיט פאט יצירה ואילוי פא ידע חדש.
מבנה השיעור	מבנה קבוע של השיעור. מערכת תרגילים קבועה.	מתנה משיעור פאיעור. מתפתח פא פו נוסאי הפאמידה.
דרך הלמידה	פסיבית.	אקטיבית יוצרת.
בסיס העבודה	אנטומי. אימוני שרירים מפרקים, חיזוק, סיבולת ותגובה מהירה לפקודות.	פאילאיות בעקבות אירוויט סביבתיות המביאות לידי ביטוי היבטים שונים פא הילד: אופנייט, חשיבתיות, רפטייט וחברתייט.
אווירה	דגש על משמעת. יחסים רשמיים בין המורה לילדים.	קבאה פא הילד. צידוד ותמיכה, קידום הילד בהתאם ליכולתו.
ציפייה	אחידות.	שנות בין הילדים.

ביבליוגרפיה

1. אמיר, א. (1979) חינוך לבטיחות התנועה. **החינוך הגופני**. 4. נתניה: מכון וינגייט.
2. גיליוס. (1979) **יסודות בחינוך לתנועה לילדים**. מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט. נתניה.
3. גלאור, י. שובל, א. לנצר, ר. (1983) **להיות בתנועה-דימוי גוף**. נתניה, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט. נתניה.
4. לנצר, ר. גלאור, י. שובל, א. (1982). **להיות בתנועה-צא אל המרחב**. נתניה: מכון וינגייט.
5. לנצר, ר. (1975) **6*12 נושאי תנועה**. מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.
6. שובל, א. לנצר, ר. (1987) **להיות בתנועה- חווית הזמן והבנייתו וייסות כח השטף כבקה**. נתניה: מכון וינגייט.
7. Briggs, M. (1974). *Movement Education*. Macdonald & Evans LTD. London
8. Graham, G. (1980) *Children Moving: A Reflective Approach To Teaching Physical Education*. Mayfield Publishing Company.
9. Kruger, H. & Kruger, J. M. (1977) . *Movement Education in Physical Education*. Brow Company.
10. Mauldon, E. Layson, J. (1965.) *Teaching Gymnastics*. Macdonald and Evans. London.
11. Wall, J. & Murray, N. (1990). *Children and Movement*. Dubuque, Ia: Wm. C. Brown Publishers.

