

## פעילות ליום גשם

מאת: רני בן נחום אורטנר

כשאין מתקני ספורט פנויים ומה שנותר אלו חדר הכיתה, חדר וידאו, כיתת מחשבים, מסדרון ומדרגות וכדומה, אין לבטל בשום פנים ואופן שיעור חינוך גופני, אלא להשתמש במה שיש. הנה מספר הצעות:

ניתן לחלק את הפעילויות לשלושה סוגים:

- א. פעילות עיונית
- ב. פעילות מעשית
- ג. פעילות משולבת (מעשי + עיוני)

### א. פעילות עיונית:

לימוד חוקה ( משחקי כדור , אתלטיקה וכדומה )

אפשר להוסיף סרט וידאו (לימודי או משחק ליגה/תחרויות, אולימפיאדה וכדומה).

הציוד הנדרש: טוש + לוח , ספרי חוקה, מכשיר וידאו + מקרן + מסך וקלטות/CD , DOK.

אפשר לתת חידון או לחילופין שאלון ידע בתחום הנלמד בכיתה. לדוגמה: חוקי משחק הכדורסל , חוקי האתלטיקה.

הציוד הנדרש: "מבחן" מוכן עם שאלות ומסיחים. מומלץ לעבור עם התלמידים על התשובות הנכונות או מהלך השיעור או אחריו .

הרצאות בנושא : אנטומיה, פיזיולוגיה, תזונה וכדומה.

ניתן לשלב תמונות, מצגת , וידאו.

הציוד הנדרש: טוש, פוסטרים על גוף האדם , קלטות וידאו או דיסקים .

נושאים היסטוריים:

המשחקים האולימפיים בין העתיקה בליווי מצגת, שקפים וציוד אתלטיקה רלוונטי .

הציוד: מטול שקפים, מקרן , מחשב או ספרים עם תמונות , ציוד אתלטיקה (דיסקוס, כידון וכדומה) .

מכבייה – הסבר היסטורי על המכבייה.

אולימפיאדה

"רצח י"א ספורטאי מינכן" בשילוב מצגת של משרד החינוך +חוברת תוך הצגת הדילמות שהועלו: 1. בריחת

אחד הספורטאים ; 2. המשך המשחקים למרות הרצח ועוד.

הקרנת הסרט "יום אחד בספטמבר", "החזרה למינכן".

הקרנת סרטי קולנוע באורך מלא, המשלבים פעילות ספורטיביים בהם מסרים על הגינות, הבדלים בין המינים, חשיבות האימון כתנאי להצלחה ועוד (לדוגמה: "בילי אליוט", "חתולות הרעם", "ליגה משלהן", "אגרוף של אישה" ועוד). המורה נדרש להכין מראש שאלות והערות בזמן הצפייה ואחריה.

הציוד: מקרן וידאו.

#### חידונים:

"שניצל בורשט": הכנה מראש של 4-6 בריסטולים (ממוספרים) שעליהם מודבקות תמונות מעולם הספורט, קטעי עיתונות בליווי שאלות. התמונות ממוספות מ-1-10 לכל בריסטול מצורפים גיליונות שאלון (כמספר הקבוצות).

הכיתה מחולקת ל-4-6 קבוצות (כמספר הבריסטולים), כל קבוצה מקבלת בריסטול ובזמן קצוב עונים על שאלות (בשקט סביב לשולחן כדי ששאר הקבוצות לא ישמעו את התשובות). עם יינתן האות מסיימים כולם, הופכים את הבריסטול שולחים למזכירות (המורה) את גיליון התשובות (ממוספר במספר הגיליון ומספר הקבוצה), והעברת הבריסטול לקבוצה הבאה (עם כיון השעון) וכך כל השאלות עוברות דרך כל הקבוצות. לאחר שכל הקבוצות קיבלו את כל השאלות מסכם המורה את הניקוד ומציין אותו. (רצוי להכין פרס סמלי לקבוצה המנצחת או לכולם) ולהראות את התשובות הנכונות.

הציוד: הכנה רבה של המורה (כדאי לשמור לשנים הבאות) בריסטולים, דפי תשובות, דף סיכום, דף תשובות לכל בריסטול, כלי כתיבה ופרסים.

חידון טריוויה: אישי או קבוצתי. שאלה כללית או שאלה שמופנית לכל קבוצה בתורה ועוברת הלאה אם אין מענה.

ציוד: הכנת מספר רב של שאלות (ניתן לתת ניקוד שונה, מותאם לדרגת הקושי), לשרטט על הלוח טבלת ניקוד קבוצתית או אישית.

נתן להשתמש במשחק קנוי: "טריוויה ספורט" (חברת דיאמנט) ושאלה היא ע"פ הגרלת צבע ומספר.

ניתן להביא ספרי ספורט, כתבי עת וירחונים מהבית או מהספרייה לחלק לכל שולחן, בשילוב שאלות. מה שם המאמר? במה הוא עוסק? מה למדת ואתה יכול לשתף את כולם?

#### **ב. פעילות מעשית**

שיעור עם כסאות. צריך לפנות את כל השולחנות ולהשאיר כיסא לכל תלמיד. א. עומדים מאחורי המשענת: מתיחות בסמיכת ידיים, ריצה, עקבים לישבן, ברכיים מורמות. הנפות: חיצו, אופקי, מעל הכיסא, ניתורים,

שתי רגליים, החלפות . כנ"ל מהצד השני של הכיסא ידיים על המושב. שיווי משקל, מאוזנים על הכיסא. שרירי בטן, ישיבת זווית , אופניים, סטטי, חיזוק ידיים, שכיבות סמיכה קדמיות ואחוריות. תרגול עמידת ידיים בשלבים בסמיכה על המושב (כיסא צמוד לקיר).

כסא בגובה מתאים לגיל הילדים ולבצע את תבחין המדרגה של האורד ( 180 שני' עליות מדרגה). ראה ספר תורת החינוך הגופני /זמרי , וינגרטן) . 3 דקות עליות מדרגה ובדיקת דופק ע"פ הוראות. בשיעור זה ניתן להסביר מה זה דופק, איך מודדים, איך ניתן לבדוק הבדלים בכושר ע"פ ההתאוששות (ניתן לקבוע קריטריון שונה מהכתוב בספר מותאם לגיל הילדים). אם הכיסא גבוה מידי ניתן לבצע על מדרגה רגילה (או ספסל שוודי או מדרגות).

קלטות וידאו לפעילות מעשית: "סינדי קרופורד 1" בעמידה, מזרונית ובעזרת כיסא (להשתמש רק בקטעים המתאימים לציווד בכיתה).

קלטות שעת כושר (חיה הלפרין), ללא ציוד או להביא דלגיות, עיתונים , מזרוניות , מגבות , גומיות וכדומה). יש לצפות מראש ולסמן את השיעורים המתאימים לתנאי הכיתה.

מבחני אות הכושר והספורט (קפיצה למרחק מהמקום, שרירי בטן 60 שניות, אם יש מקום 4X10).

שעור עם שולחנות. בסמיכה, גמישות, חיזוק ידיים, שרירי בטן על השולחן או טניס שולחן – מסמנים קו עם סלוטייפ (או ספר קשיח עומד בזווית ומשמש רשת. ומשתמשים בכדור פינג-פונג וכף יד או ספר).

ריקודי עם, שורות, אירובי, בליווי מוסיקה.

ציווד: קלטות /דיסקים +טייפ. יש לסמן מראש אלו שירים מתאימים.

משחקים: "כסאות מוסיקליים" – כסא אחד פחות ממספר התלמידים, רצים סביב בקצב המוסיקה, עם עצירתה מתיישבים הנותר לא כיסא מקבל משימה. "ים יבשה", משימות: שק עם רשימת מטלות וכל תלמיד או קבוצה

מוציאים משימה מהשק וצריכים לבצעה (לדוגמה: לבנות פירמידה, להשיג 3 חפצים הקשורים לספורט,

למצוא 5 מילים המתחילות באות מ הקשורות לספורט ועוד) או "אמת או חובה" קשור לספורט.

תחנות: לדוגמה: א. ניתורים עם דלגית ב. שרירי בטן ( מזרונית) ג. עליות מדרגה ( כיסא , מדרגה או קובייה)

ד. כפיפות מרפקים משכיבת סמיכה קדמית ואחורית (שולחן, כיסא) ה. ישיבה על הקיר (90 מעלות ברגליים)

ו. כדור כוח (זריקה לקיר בשתי ידיים ותפיסה רק לאחר נפילתו לרצפה או שכיבה על מזרונית וישור מרפקים

עם הכדור ביד ז. משקולות רגליים, (שכבה על הצד והנפת רגל) ח. קפיצי ידיים סגירה ופתיחה ט. ישיבה על

כיסא עם משקולות ידניים 1 ק"ג, מצבים שונים לחיזוק. י. גומיית כושר, מתיחות ידיים רגליים או חיבור למתקן

יציב (חלון) וריצה בהתנגדות. יא. קפיצים, פרפר, גלגל כושר ומכשירי התנגדות שונים. יב. הקפצת כדור על

מחבת או אל הקיר. יג. תרגילי דיוק: השחלת טבעת על רגלי כיסא הפוך, גולים בין רגלי הכיסא.

ניווט ספורטיבי מיני (הכנת מפת הכיתה, מציאת נקודות וסימון, בפעם הבאה לתרגל בחוץ).  
תופסת כדור ( עם כדור ספוג ) או "חימומים" (חממות, חיי שרה) (כדור ספוג) (חשוב ביותר הצד הבטיחותי),  
או געגוע.

7 אבנים: 2 קבוצות, קבוצת בית כל אחד בתורו מגלגל את הכדור ממרחק 5-8 מ' ומנסה להפיל את ערימת  
האבנים לאחר שהפיל, מנסה לבנות מחדש, אולם קבוצת השדה מנסה לפגוע עם הכדור במנסים לבנות  
מחדש, השאלה מי הצליח קודם, קבוצת השדה לפסול את כל קבוצת הבית (אפשר להחליט שעוצרים אחרי 3  
פסולים) או קבוצת הבית לבנות מחדש את מגדל האבנים. (אפשר לשחק גם בפרוזדור.

הציוד הנדרש: 7 אבני שיש או לוחות עץ שניתן להניחם אחד על השני. +כדור ספוג  
איסוף כדורים: הציוד: 6 כדורי ספוג 5 חישוקים. בכל תור משחקים 4 תלמידים. לכל תלמיד חישוק במרחק 3  
מ' מהחישוק המרכזי שבתוכו 6 כדורים. המטרה של כל ילד להגיע ל 3 כדורים בחישוקו, מותר לקחת מכל  
מקום, אסור בכל תור יותר מאחד. הראשון שמגיע ל-3 מנצח.

הוקי /פילופולו (יותר בטיחותי) בפרוזדור. הציוד: ציוד הוקי עם דסקית או כדור ספוג, 4 קונוסים או קירות  
קיימים כשערים (מספר השחקנים ע"פ תנאי המקום).

בפרוזדור: כנ"ל נוצית (בדמינטון – מחבטים ונוציות) או כדורעף (כדור ספוג) הציוד הנוסף – גומי ונקודות  
חיבור.

מרוצי שליחים – השחלת טבעת על רגלי כיסא הפוך, הבקעת גולים בין רגלי הכיסא, הקפצת כדור על מחבט,  
רצה קצרה לקונוס או הבאת חפצים. סוגי ניתורים לתוך ומחוץ לחישוק.

שימוש בבקבוקי ליטר פלוס (כל ילד מביא בקבוק לשיעור) כמשקולות חופשיים. ניתן למלא אותם בחול או  
במים במשקלים שונים ולבצע מטלות שונות. להקפיד כשהמשקל גדול לשבת או לקבע גב אל הקיר.  
משחק גומי, עם או בלי כסאות. גומי בין רגלי הילדים.

### **ג. פעילות משולבת**

ספורט טבלאי: מעשי בשילוב שאלות רלוונטיות לתחנת המשימה. טבלת ניקוד על הלוח לפיה כל קבוצה יודעת  
מה הניקוד שלה. ספורט טבלאי כאשר קבוצה מקבלת רשימת משימות מעשיות ובוחרת מי הנציג שלה לביצוע  
המשימה לכל משימה מוקצבות 15 שני'. לאחר כל משימה מקבלים גם שאלה עיונית (רצוי שיהיה קשר בינה  
ובין המשימה). לדוגמה: 1. ניתורים בדלגית סופרים ניתורים שאלה: מה השיא העולמי בקפיצה למרחק ושל  
מי? 2. הקפצת כדור טניס על מחבט (טניס או עץ) לסירוטין כפית גבית – סופרים הקפצת השאלה: על פי מה  
נקבע הניקוד בטניס? 3. הקפצת כדור ספוג על הרגל – ספירת מספר ההקפצות, שאלה: איזה נבחרת זכתה  
במונדיאל האחרון או מי אלופה ומחזיקת גביע בארץ?

משימות – הכיתה מחולקת לקבוצות. אפשרות 1: כל הקבוצות מקבלות את אותה משימה (מוקצב בזמן) ובודקים מי הספיק לבצע. או כל קבוצה בתורה (עפ"י הגרלה מקבלת משימה). ניתן גם לבדוק כמה זמן לקח לקבוצה לבצע את המשימה ( בעייתי כי אין לנו שליטה על הזמן).

המשימות יכולות להיות משולבות עיוני ( שאלות ספורטיביות- ידע אישי או לרוץ לספריה ולהביא את התשובה או ספר מסוים), זריזות ( להביא 3 פריטים באות מסוימת, בצבע מסוים להסתדר כמה שיותר מהר עפ"י גובה הקבוצה, או א-ב שמות פרטיים או שמות משפחה וגופני, צבירת מרחק קבוצתי בניתור, בניית פירמידה, לחבר ריקוד ועוד.

אשמח לדעת אם התנסיתם ברעיונות המוצעים. רעיונות חדשים יתקבלו בברכה.

בהצלחה

רני