

# עבודה מסכמת להשתלמות חנ"ג

# פעילות עם דליו

עבודה במסגרת ההשתלמות: חינוך לערכים והעצמה באמצעות מודלים בהוראת החינוך הגופני

מגישה: אריאלה שחר

מוגש: למפקח יורם טרש

מקום: פסג"ה, חיפה

תאריך: 12.6.13 תשע"ג

# תוכן עניינים

1. שער

2. מבוא

3. רעיונות לשימוש בדלי פלסטיק

4. תכנון כללי של יחידת הוראה

5. סיכום

6. תמונות

7. מקורות

## מבוא

### רקע תאורטי לנושא

מיחזור הוא תהליך שבו מפרקים פסולת ו"מחזירים" אותה למצב של חומר גלם אשר ישמש לייצור מוצרים חדשים. המיחזור מאפשר חיסכון בחומרי גלם מצד אחד ומצמצם את כמויות הפסולת והזיהום מצד שני, ועל כן נודעת לו חשיבות גם כלכלית וגם אקולוגית.

מיחזור פלסטיק חשוב ביותר, שכן כמו מתכות, הפלסטיק הוא חומר עמיד שאינו מתכלה במשך אלפי שנים ושריפת פלסטיק פולטת גזים רעילים ויוצרים מפגע סביבתי ואקולוגי.

השימוש הנרחב בפלסטיק לסוגיו בעידן המודרני הולך וגובר בגלל השימושים הרבים שהוא מאפשר. העמידות וגמישות החומר והעלות היחסית הזולה של הפלסטיק מביאים לכך שניתן היום למצוא רכיבי פלסטיק כמעט בכל דבר סביבנו.

### הרציונל:

ההנחה בבסיס הגישה לעבודה בשיעורי החינוך הגופני עם דליים מפלסטיק הוא: שהדלי קל להשגה, אינו עולה כסף ונוח לעבודה עם הילדים. בנוסף, כאשר משתמשים שימוש חוזר בדליים אנו שומרים על איכות הסביבה.

## רעיונות לשימוש בדלי פלסטיק

### דליים פזורים באולם

1. ריצה קלה בין הדליים, דילוגים, על רגל אחת, צעדי רדיפה, הליכה לאחור בפיתולים וכו'.
2. מעבר מעל הדליים.
3. שינוי כיוון – ריצה לעבר דלי שינוי כיוון לעבר דלי אחר.

### עמידה ליד הדלי האישי

1. עמידה ישרה, הדלי מונח לפני הרגליים, מעבר לפני תוך כדי פישוק רגליים ובחזרה לאחור.
2. ניתור על רגל אחת תוך כדי הקפת הדלי, פעם מימין ופעם משמאל.
3. הדלי מונח על כף היד, הרמת היד והורדתה לגבהים שונים עד לעמידה שפופה, חזרה לעמידה וסיבוב במקום. (תרגול יד ימין יד שמאל).
4. החזקת דלי בין 2 ידיים, יד אחת על המכסה והשנייה בתחתית, סיבוב הדלי, פעם המכסה כלפי ה"שמיים" ופעם הוא כלפי ה"קרקע".
5. עמידת פישוק החזקת הדלי בין 2 הידיים בגובה החזה, יישור הידיים לפנים וכפיפתם חזרה לעבר בית החזה, תוך כדי יצירת תנועה מעגלית. חזרה על תרגול זה בשילוב כפיפת הברכיים.
6. עמידת פישוק, ידיים ישרות מעלה אוחזות בדלי, כפיפות הצידה.
7. עמידת פישוק, ידיים ישרות מטה, תנועת מטוטלת לימין ולשמאל.
8. עמידה ישרה 2 הידיים ישרות מעל הראש אוחזות בדלי, ירידה לעמידה שפופה ידיים יורדות ל 90 מעלות, וחזרה לעמדה ישרה.
9. הנחת רגל בעדינות על הדלי, החלפות רגליים (תרגיל מדרגה).
10. החזקת הדלי בידי, יצירת סמל "אין סוף", כאילו מצירים על לוח עם מכחול.
11. עמידת פישוק, הפניות לצדדים.

### שכיבה על הגב- רגליים ב 90 מעלות:

1. החזקת דלי בין 2 רגליים הטיית רגליים לימין ולשמאל.
2. הטיית רגלים לפנים ב-45 מעלות, וחזרה ל 90 מעלות.

3. הטיית רגליים לאחור מעבר לראש, וחזרה ל 90 מעלות.

### **שכיבה על הבטן**

ידיים אוחזות בדלי, ידיים ישרות בהמשך לראש, הרמת הראש והידיים.

### **שיווי משקל**

1. עמידה על רגל אחת, ידית הדלי תלויה על הרגל השנייה, כפיפה ויישור הרגל עם הדלי.
2. הנחת הדלי על הרצפה – הובלת הדלי על ידי החלקתו על הרצפה בעדינות, לא לבעוט (ברגל ימין ושמאל לסרוגין).
3. הדלי מונח על רצפה: א-הנחת רגליים על הדלי ידיים על הרצפה, (עמידת סמיכה) ביצוע תנועת מחוגה לימין ולשמאל. ב- בעמידת סמיכה במקום- הרמת רגל ימין ושמאל לסירוגין.
4. ישיבה על הדלי – הטיית גב לאחור וניתוק רגליים מהרצפה והרחקת ידיים לצדדים.
5. הדלי מונח על הרצפה שכיבה על בטן תחתונה – אווירון, ידיים לצדדים, רגליים ישרות לאחור.

### **טיפוף-קצב**

הדלי מונח על הרצפה, התלמידים מתופפים על פי הקצב שהמורה מכתיבה.  
הדלי מונח על הרצפה אך הפעם אחד התלמידים מתופף והשאר חוזרים אחריו ביחד.

### **בניית פירמידה ומגדלים (עבודה בקבוצות)**

1. בניית פירמידה בגבהים שונים.
2. בניית מגדלים בגבהים ובצורות שונות.
3. סידור הדליים על קו המעגל המצויר באולם.
4. סידור הדליים על קו האמצע במעגל.
5. ציור אותיות/מספרים עם הדליים על הרצפה.

### **משחקי זריזות**

הילדים מסודרים על קו האורך, לסימן הילדים רצים אל עבר קו האורך שממול, מניחים את הדלי וחוזרים חזרה. נוגעים בקיר, ומיד יוצאים לריצה נוספת להבאת הדלי חזרה.

### **משחק קליעה למטרה עם המכסה (כמו צלחת מעופפת)**

הילדים עומדים בטור, מול השער וכל אחד בתורו זורק את "הצלחת המעופפת" לעבר השער

\*הערת בטיחות – שמירת מרחק בין הילד הזורק לקבוצה, יש להחזיר את המכסה רק לאחר שכולם סיימו לזרוק.

### **מרוצי שליחים**

הילדים עומדים בטורים

1. הילד רץ עם המכסה ביד, מקיף את החישוק ממול וחוזר.
2. הראשון מניח את המכסה בתוך החישוק והבא אחריו מחזיר את המכסה וכך הלאה.
3. ניתור על רגל אחת תוך כדי הקפת החישוק.
4. המכסה האדום על הראש, הליכה לאחור, הקפת החישוק וחזרה.
5. הדלי בשלמותו מונח על הבטן- הליכת ארבע אחורית עד החישוק, קמים וחוזרים עם הדלי ביד.
6. אותן משימות רק שהפעם מונחים קונוסים בשטח בין הילדים לחישוק ולכן ההתקדמות היא בפיתולים.

## תכנית יחידת ההוראה

שם המורה: אריאלה שחר פסג"ה: חיפה מס' התלמידים: 38  
בית ספר: "זכרון-יוסף" כיתה: ב' תאריך: 12.6.13

נושא היחידה: שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית.

מטרות ההוראה בסיום היחידה:

1. הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות.
2. הילדים יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות האחרים המתנועעים באותו מרחב.
3. הילדים ישתלבו במשחק התנועתית-קבוצתי וישמרו על חוקיו.

שיעור מספר	נושא השיעור	יעדים
1	עבודה עם דליים פזורים באולם, בניית פירמידה ומגדלים	<b>בתחום הרגשי</b> הפעילות והמשחק עם הדלי תובע מהילדים לקבל על עצמם לפעול על פי חוקים, הילדים לומדים לחכות לעצור ולהתאפק. הפעילות עם הדליים מאפשרת ביטויים של רגש כמו: שמחה הנאה סיפוק, צחוק וכו'.
2	מרוצי שליחים עם הדליים, תרגילי שיווי משקל ואיזון.	<b>בתחום החברתי</b> הפעילות עם הדליים מתרחשת במסגרת חברתית ולכן היא דורשת מהילדים להשתמש בכישורים חברתיים תוך התאמת הפרט לתנועה עם אחרים. הפעילות הקבוצתית דורשת מהילדים התנהגויות שונות כגון התחשבות בזולת, עזרה לבן הקבוצה, הובלה, הנהגה וכו'.
3	תרגילי קואורדינציה, שיווי משקל ואיזון, ומשחק קליעה למטרה.	<b>בתחום הגופני</b> הפעילות עם הדליים משמשת חזרה על הנלמד עם מכשירים אחרים מתוך עניין ותרגול הרמה ההתפתחותית של הקואורדינציה כבסיס לשלב הבא בהתפתחותם.

## מערך שיעור מספר 1

שם המורה: אריאלה שחר  
בית ספר: "זכרון-יוסף" כיתה: ב'  
מקום השיעור: אולם ביה"ס  
נושא הלימוד: פעילות עם דלי מפלסטיק  
מס' התלמידים: 38

שיעור מספר: 1 מתוך: 3 שיעורים

חלק/זמן	מטרת התרגיל	המשימות/תיאור הפעילות	ארגון הלמידה, דגשים, הסברים, לימוד ידע
5 דק'	שכלול התנועות הבסיסיות. גילוי אחריות לבטיחות הילדים כאשר הם מתנועעים באותו מרחב.	הילדים יתנסו בהליכה במהירויות שונות. בריצה, בניתורים, בדהרות. תוך כדי התייחסות לדליים הנייחים.	הדליים פזורים בכל שטח המרחב.
10 דק'		בהתקדמות תוך התייחסות לאחרים ובכיוונים שונים. ממבחר התרגילים שכתובים בפרק הקודם.	
		תרגילי חימום ממבחר התרגילים שכתובים בפרק הקודם	
30 דק'	הילדים ילמדו ויתנסו בשלל פעילויות קבוצתיות עם הדלי		<p>הילדים עומדים במרחב רחוקים זה מזה. המורה מדגימה את התרגילים.</p> <p>1. הילדים מתבקשים להיות ערניים וזהירים כדי לא לפגוע בחברים או בעצמם .</p> <p>2. לשמור על קשר עין עם המורה או הילד לפני שמבצעים את הפעילות.</p> <p>3. במסירת הדלי /מכסה, יש לווסת את הכוח ולהתאים אותו למרחק כשנמצאים מהמטרה.</p> <p>4. חלק מהפעילויות עומדים בטורים וחלק בשורות תלוי במשימה.</p>

# סיכום

בית ספרי שם לעצמו מטרה ללמד את הילדים מיחזור ואיכות הסביבה.

הרעיון לעבודה עם דלי מפלסטיק הגיע מביקורי התכופים במכון הכושר "הולמס פלייס", שם הבחנתי בכמות הדליים שבתוכם ישנם מגבוני אלוהול המוחלפים מידי שבוע כיוון שהמגבונים נגמרים. לשאלתי מה עושים עם הדליים נאמר לי שאין להם צורך בהם. בהתחלה קיבלתי 4 דליים, ולמדתי לעבוד איתם בשיעורים הפרטניים בבית הספר. לאט לאט נערמו עוד דליים והיום יש לנו בבית הספר דלי לכל תלמיד אשר משתתף בשיעור.

תוך כדי עבודה הגיעו הרעיונות והשיעור "קרם עור וגידים". הילדים הגיבו בשמחה ובהתעניינות ושיתפו פעולה בהנאה רבה. שינתי את דרגות הקושי בשיעורים בכיתות א-ב-ג והדגשתי את נושא הבטיחות. החוויה בעבודה המשותפת, בטיפוף, פירמידות ובשאר הפעילויות הייתה גדולה.

אני שמחה שיכולתי לשלב את נושא איכות הסביבה בשיעורי החנ"ג, כך אנו עוזרים לחיות בעולם איכותי וירוק יותר.







# מקורות

1. Michzory.co.il

2. תכנית הלימודים בחינוך גופני לכיתות א'-ב'.