

2. שיעורי בית לילדים באתר בית הספר

שיעורי בית ניתנו לילדים דרך אתר בית הספר, כדי לעודד אותם לבצע את התרגילים בזמנם הפנוי. את הדיווח על פעילותם כתבו במחשב האישי בטופס שצורף לצורך זה. להורים הייתה פנייה במכתב, וצורף אליו קובץ המסביר את חשיבות הנושא.

מכתב פנייה להורים

להורים שלום רב,

ברצוננו לעודד את הילדים לבצע פעילות המשפרת את חוזק העצם בזמנם הפנוי בבית. רצוי שהילדים יבצעו תרגילים אלו מדי יום כדי להשפיע על חוזק העצם. צירפנו שלושה קבצים: הקובץ הראשון הוא בשבילכם, ובו מידע על חשיבות הנושא. שני הקבצים האחרים הם דפי עבודה מעשית לילדים.

הוראות לביצוע:

1. לשמור את שני הקבצים של דפי העבודה במחשב האישי.
2. לבחור מדי יום את דף העבודה שאת התרגילים שבו יבצעו הילדים.
3. לבקש מהילדים לתעד במחשב בכל דף את מספר הפעמים שביצעו בכל תרגיל ולשמור את התוצאות.
4. בתום חודש אפריל נפתח פורום של תרגילים באתר הכיתה. הילדים יתבקשו לשלוח לשם את דפי העבודה.

דרכי הערכה:

1. מדי חודש המורה לחינוך הגופני אוסף את דפי העבודה ובודק את הדיווחים.
2. ביצוע מדידות לילדים – חוזק שרירים של פלג הגוף העליון והתחתון ושל יכולות ובדיקה פסיכו-מוטורית, כגון קפיצה למרחק מהמקום, תליות און, קפיצות מצד לצד מעל קו מסומן.

שם התלמיד: _____

סמנו קו בגיר או פרסו חבל לאורכו על הרצפה, או השתמשו בקו של מרצפות:

תרגיל להעמסה על עצמות הידיים

הניחו ידיים על הרצפה, שתי ידיים בצד אחד של הקו, הרימו את האגן ואת שתי הרגליים מעל לידיים מצד אחד של הקו ועברו עם הרגליים לצד השני של הקו. נסו לשהות לכמה שניות על הידיים בכל ניתור. ספרו כל קפיצה.

ב. תרגיל ניתורים

נתרו מצד אחד של הקו לצד השני של הקו וספרו כל קפיצה. נסו לשהות לכמה שניות בברכיים כפופות לאחר כל ניתור.

למלא את הטבלה:

מס' / תאריך	יום בשבוע	מספר הניתורים בתרגיל ידיים	מספר הניתורים בתרגיל ניתורים	מספר הצעדים בתרגיל סרטן
1				
2				
3				
4				

דוגמה שנייה:

דף 2 – סביב ציר

תרגיל ידיים – מחוגה

סמיכה קדמית בגוף ישר: השאירו את בהונות הרגליים במקום כשהן מסמנות את מרכז המעגל. הניעו את הידיים וצרו באמצעותן מעגל שלם. לאחר שתיצרו מעגל שנו את כיוון ההתקדמות. ספרו את מספר המעגלים שהשלמתם.

תרגיל ניתורים – סיבוב

נתרו באוויר, הסתובבו 180 מעלות, נחתו בברכיים כפופות ושהו 3 ספירות. מברכיים כפופות שוב נתרו והסתובבו 180 מעלות, נחתו בברכיים כפופות ושהו. לכשתשלימו מעגל (שתי קפיצות) נתרו לכיוון ההפוך. ספרו את מספר הניתורים.

תרגיל ידיים – מחוגה הפוכה

סמיכה קדמית אגן מורם: השאירו את כפות הידיים במרכז המעגל, הניעו את הרגליים וצרו מעגל שלם. לכשתשלימו מעגל, שנו את כיוון ההתקדמות במעגל. ספרו את מספר המעגלים שהשלמתם.

למלא את הטבלה:

מס'	יום	תאריך	מחוגה – מספר המעגלים	מספר הניתורים ב-180 מעלות	מחוגה הפוכה – מספר המעגלים
1					
2					

