

שעשועי חימום בעזרת ספסלים

החימום השגרתי בתחילתו של שיעור חינוך גופני או אימון עשוי להיות הרבה יותר מעניין, מהנה ומעורר מוטיבציה אם משתמשים במכשירי עזר שונים. לספסלים מוקדש המאמר הראשון בסדרה.

אילנה כץ

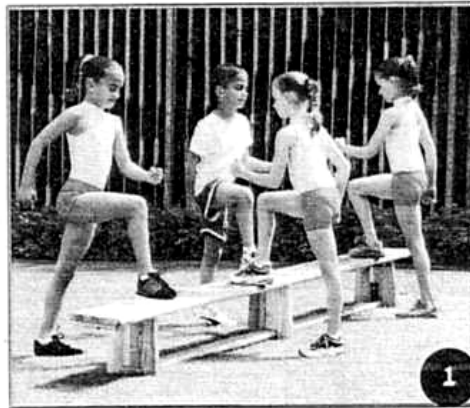
א. פעילות של כלל הכיתה ליד הספסלים

כדי להפעיל את הכיתה כולה ללא המתנה מיותרת עשויים לפעול חמישה עד שישה תלמידים ליד כל ספסל, בדרך כלל משני צידיו. המורה עשוי לעודד תרגול באמצעות הפיכת התרגיל למעין מישחק, כשהאתגר הוא מספר הפעמים או אופן הביצוע (ראה דוגמאות להלן).

1. עמידה קדמית, רגל אחת דורכת על הספסל (תמונה 1): עלייה על הספסל ברגל אחת וירידה ממנו באותה צורה. מישחק: כל המתרגלים באותו ספסל מבצעים את התרגיל בקצב אחיד שמונה פעמים.
2. רגל אחת כפופה על דופן הספסל: ניתורים בהחלפת רגליים. למתקדמים: החלפת הרגליים רק לאחר ניתור גבוה ויישור מלא של הרגל הדורכת. מישחק: תיאום בזוגות - שמונה פעמים בקצב אחיד.
3. עמדת מוצא כמו תרגיל 1: עלייה על הספסל ברגל אחת לעמידה בכריעה (תמונה 2א), ניתור בשתי רגליים מעלה ואחורה ונחיתה בחזרה אל הקרקע (תמונה 2ב, ג). בעת הניתור הידיים מונפות מאחור לפנים ולמעלה. למתקדמים: ניתור בליווי פנייה ונחיתה עם הגב לספסל.
4. ניתורים בשתי רגליים אל הספסל ובחזרה. למתקדמים: שמונה ניתורים רצופים (ללא שהייה ביניהם וללא ניתור ביניים).
5. תמיכת רגל ימין ישרה על הספסל (תמונה 3א): עלייה על הספסל וירידה בצידו השני (תמונה 3ב), ובחזרה בתנועה לאחור (תמונה 3ג).
6. עמידה בכריעה על הספסל, הידיים לאחור (תמונה 2א): ניתור בהנפת הידיים

להעלות את דרגת הקושי. רצוי גם לעודד את התלמידים להציע בעצמם וריאציות על התרגילים של המורה או תרגילים משל עצמם. דרך זו תורמת רבות לתלמידים ואף מעשירה את אוצר התרגילים שיעמדו לרשות המורה.

בטיחות: יש לוודא שהספסל יציב, ושהרצפה אינה חלקה במידה שעלולה לגרום לתזוזת הספסל. במקרים כאלו יש להושיב תלמיד בקצה של כל ספסל כדי לייצבו בעת הפעילות.



מבוא

”ר” וצו 8 סיבובים סביב האולם... זוהי הוראה החוזרת ונשמעת פעמים רבות בתחילת שיעור לחינוך גופני. אבל זאת רק דרך אפשרית אחת להתחיל את החימום. ישנן דרכים הרבה יותר מעניינות להפעלה דינמית של תלמידים: קפיצות בדילגית או על סולמות, ריקוד אירובי, מישחקי תנועה ועוד ועוד. גיוון של החלק המכין חשוב לא רק לשם הגברת העניין והמוטיבציה של הלומדים אלא גם לשם חשיפתם לתנועות שונות המפתחות קואורדינציה מחד-גיסא ומחזקות קבוצות שרירים נוספות מלבד אלו המעורבים בריצה, מאידך.

סדרת מאמרים זו תציג רעיונות להפעלה דינמית של הכיתה או קבוצת הספורט בחלק המכין של השיעור. כאן בעזרת ספסלים ולאחר מכן באמצעות מכשירי עזר ותנועה מקו לקו. לא ייכללו כאן במכוון תרגילי גמישות או כוח, אלא אם הם משולבים בפעילות הדינמית עצמה.

ספסלים שוודיים מצויים כמעט בכל אולם התעמלות, והם משמשים לפעילויות רבות (לשימוש בספסלים כאמצעי עזר ללימוד מיומנויות בהתעמלות ראה כץ, 1986; 1990; 1990א; 1990ב; תשנ"ו). במאמר זה מוצגים כ-50 תרגילים בדרגות קושי שונות ושלוש צורות לארגון הכיתה. התרגילים אינם מוצגים כמערך שיעור אלא מקוטלגים על-פי אופי הפעילות ומשמשים כאוצר תרגילים שמהם המורה יבחר את אלו המתאימים לו. בעת בחירת סדר התרגילים רצוי לשלב בין אלו הקשורים בריצה ובניתורים ובין תרגילים הכוללים גם מצבי סמיכה. כמו כן מומלץ לשלב תרגילי גמישות וכוח לשם קבלת יחידת חימום מלאה. בשיעור שלאחר מכן המורה יכול לבחור תרגילים אחרים או

לפנים מעלה. יישור הגוף במעוף ונחיתה מבוקרת על הקרקע בצידו השני של הספסל.

7. עמידה בכריעה, בסמיכת הידיים על הספסל: ניתורים רצופים תוך הגבהת האגן, הרגליים כפופות (תמונה 4). יש להקפיד על העברת הכתפיים לפנים כדי לשהות בסמיכה החופשית.

8. כמו תרגיל 7, אלא שהרגליים ישרות בפישוק ונצמדות לקראת הניתור הבא.

9. כמו תרגיל 7, ברגליים בקיפול.

10. תרגילים 7-9 בתוספת תנופה, על-ידי הוספת ריצה לפני סמיכת הידיים על הספסל והניתור.

11. סמיכת ידיים על הספסל, רגל אחת מורמת לאחור: הנפת הרגל המורמת מעלה, תוך ניתור של הרגל העומדת עד יישורה ועלייה ל-4/3 עמידת ידיים בפסיעה (תמונה 5). נחיתה על רגל הניתור ומיד ביצוע חוזר.

12. עמידה בתמיכת רגל לפנים, הידיים מעלה: עלייה ל-4/3 עמידת ידיים בפסיעה בהחלפת הרגליים בשיא הגובה.

13. כמו תרגיל 12 בסגירת רגליים רגעית וירידה רגל אחר רגל.

14. כמו תרגיל 13, אלא שהירידה מבוצעת בהורדת רגליים צמודות ומיד ניתור מעלה בהנפת הידיים לפנים.

15. מישחק קבוצתי: כל קבוצת תלמידים המתרגלת ליד ספסל אחד צריכה לבצע ארבעה תרגילים (המוכתבים על-ידי המורה או על-פי בחירתם) ולבנות רצף של

32 פעמות. מישחק כזה מעודד תרגול, תיאום בקבוצה, שיתוף פעולה ומודעות גופנית, מאחר שהקבוצה צריכה לבצע את הרצף בקצב אחיד ובשילובים מגוונים.

ב. פעילות בטורים סביב הספסלים

כדי להפעיל את כלל הכיתה ללא המתנה מיותרת ניתן להשתמש בארבעה עד חמישה ספסלים, שבכל אחד מהם פועלים עד כשמונה תלמידים המבצעים את התרגילים בהתקדמות סביב הספסל או לאורכו. דרך ארגון זו של עמידה בטורים מול הספסלים בתחילתו ובסיומו של כל תרגיל היא אמצעי יעיל להקניית משמעת.

16. הקפת הספסל בריצה (תמונה 6). בדרך חזרה ניתן לרוץ גם לאחור.

17. התקדמות בניתורים ברגל אחת או בשתיים.

18. עמידת ארבע קדמית או אחורית: התקדמות סביב הספסל.

19. שכיבת סמיכה קדמית, הידיים בסמיכה על הקרקע והרגליים על דופן הספסל (למניעת החלקה): התקדמות לאורך הספסל (תמונה 7).

20. עמידת ארבע אחורית, הידיים על הקרקע והרגליים מונחות על הספסל: התקדמות לאורך הספסל (תמונה 8).

למתקדמים: הלוך וחזור סביב הספסל. 21. עמידת צידית (תמונה 9א): ניתור בשתי רגליים לעמידה בכריעה על הספסל (תמונה 9ב), ניתור ונחיתה בחזרה לעמדת המוצא (תמונה 9ג). וכך בהתקדמות לאורך הספסל. בהמשך ניתן לנחות לצידו השני של הספסל.

22. ניתורים בשתי רגליים תוך מעבר הספסל לאורכו מצד אל צד (תמונה 10). למתקדמים: ללא ניתורי ביניים וללא שהייה בעת המעבר מצד לצד.

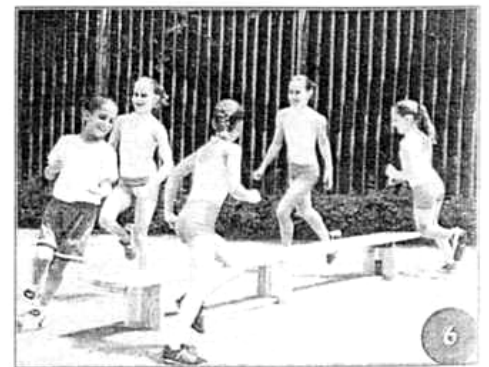
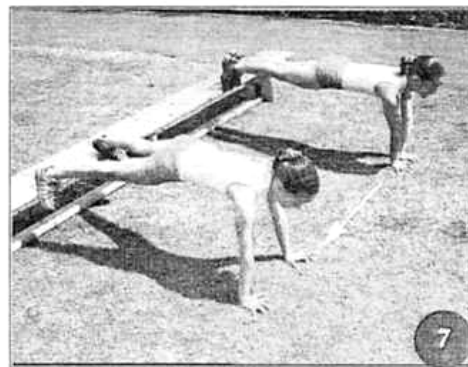
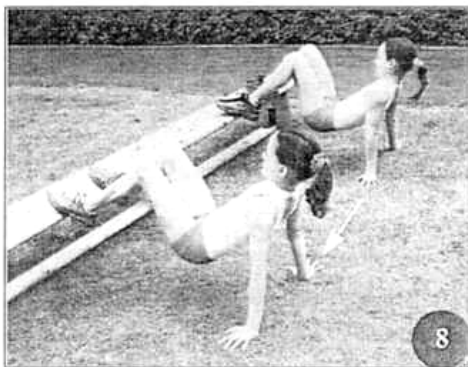
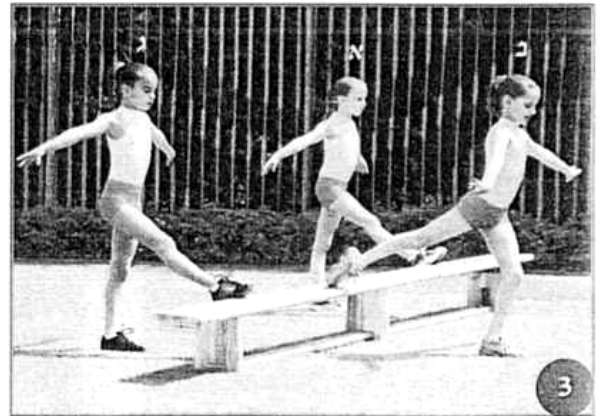
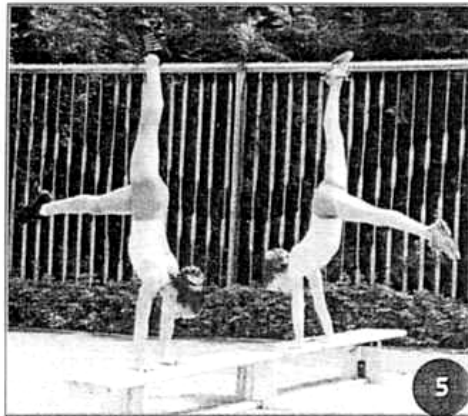
23. עמידה צידית, הרגל הקרובה דורכת על הספסל כשהיא כפופה, הידיים לצדדים: 'דהרות' מצד לצד (תמונה 11), הידיים מסייעות לשמירה על שיווי המשקל. למתקדמים: ניתור גבוה והצמדת הרגליים (הישרות) מעל הספסל לפני הנחיתה.

24. מעבר הספסל בקפיצות מספרת ברגליים ישרות (בעת המעבר הרגל המונפת ראשונה היא זו הקרובה אל הספסל).

25. עמידת פישוק מעל הספסל (תמונה 12): התקדמות בניתורים בשתי רגליים: פעם בהצמדת רגליים לעמידה בכריעה על הספסל ופעם ניתור וחזרה לעמדת המוצא.

26. כמו תרגיל 25, אלא שעם כל ניתור אל הספסל מבוצעת פנייה של 180 מעלות לפני הנחיתה בכריעה.

27. עמידת פישוק מעל הספסל בסמיכת ידיים עליו: ניתורים בשתי רגליים לעמידה שפופה בסמיכה על הספסל ובחזרה



(תמונה 16א): משיכת הגוף רק בעזרת הידיים (תמונה 16ב).
 35. שכיבת אפיים על הספסל, בכיוון הפוך לכיוון ההתקדמות, הידיים כפופות, אוחזות בספסל ליד החזה (תמונה 17א): דחיפת הגוף לאחור תוך יישור הידיים (תמונה 17ב).

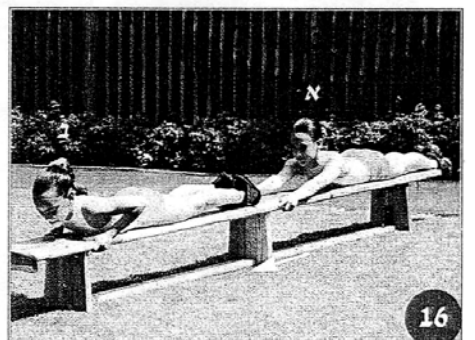
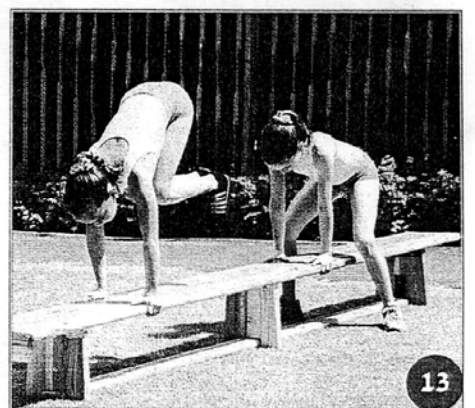
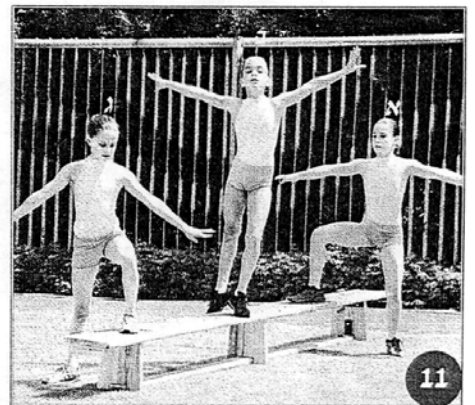
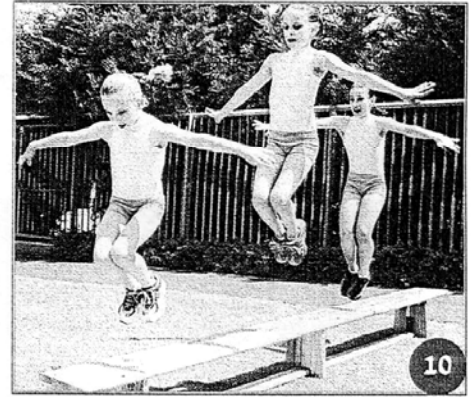
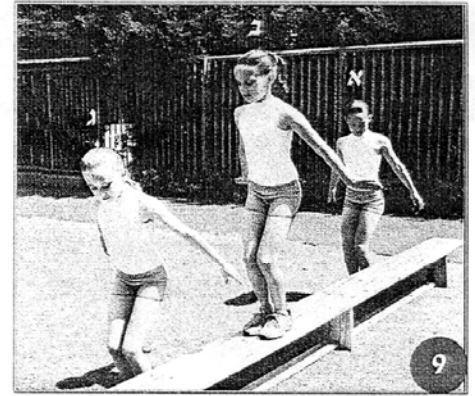
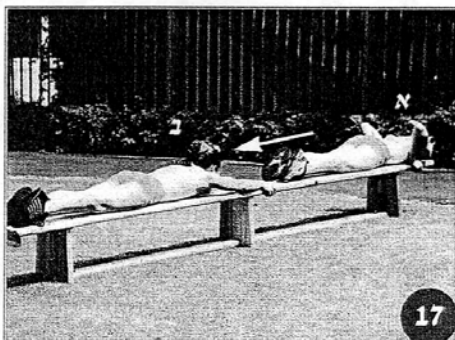
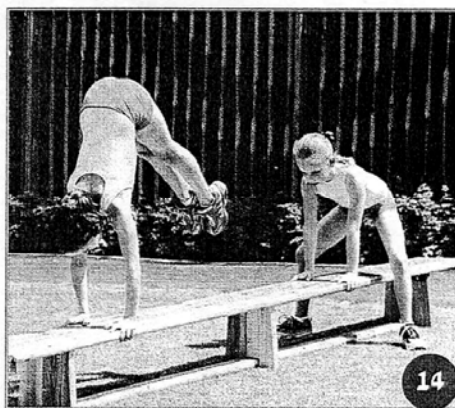
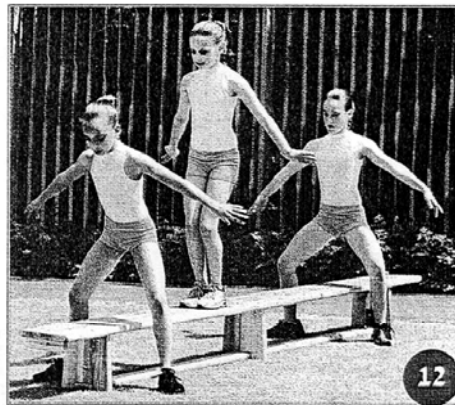
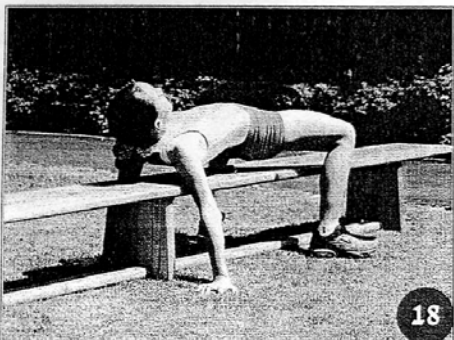
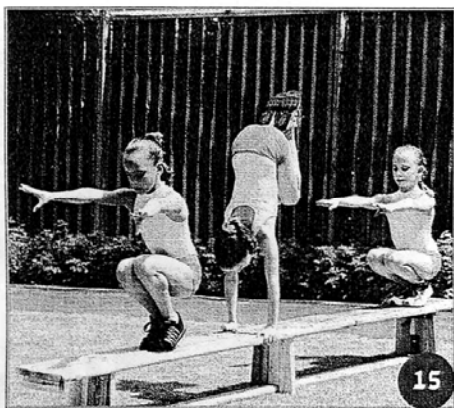
36. עמידת ארבע אחורית מעל הספסל, הידיים והרגליים על הקרקע והאגן מוגבה, ללא נגיעה בספסל: תנועה לאחור לאורך הספסל (תמונה 18).

37. שכיבת סמיכה קדמית, בהונות הרגליים על הספסל והידיים בסמיכה על הקרקע משני צדדיו: תנועה לפני, הגוף מקביל לספסל אך לא נשען עליו (תמונה 19).

38. למתקדמים: שכיבת סמיכה קדמית על הספסל: התקדמות לפני תוך הורדת הידיים לקרקע בזו אחר זו לסמיכה משני צידי הספסל ועלייה לסמיכה בחזרה בזו אחר זו (תמונה 20).

ג. פעילות בטורים מול ספסלים מקבילים

תרגילים יבוצעו על הספסלים הניצבים לרוחבם. ההתקדמות בריצה נעשית לקראת הספסל הראשון ומאחד לשני. בסיום התרגיל חוזרים מהצד בהליכה, בריצה, בדילוגים או בדהרות, על-פי הוראת המורה. אפשר גם לבצע את התרגילים על הספסלים בצידם האחד ובדרך בחזרה לבצעם בצידם השני.
 39. מעבר בריצה מעל כל ספסל בזה אחר



(תמונה 13).
 28. עמידת פישוק מעל הספסל בסמיכת ידיים עליו: ניתור, הצמדת הרגליים כשהן ישירות מעל הספסל למצב של סמיכה חופשית בקיפול (תמונה 14).

29. עמידה צידית לספסל, בסמיכת הידיים עליו: קפיצת 'מפנה פנים' מצד לצד, הרגליים בקירוס.

30. כמו תרגיל 29: מעבר הספסל מצד לצד ביגלגלון נמוך. הרגל המונפת ראשונה היא זו הקרובה לספסל.

31. עמידה שפופה, הידיים לפני: ניתורים לסירוגין מהרגליים לידיים לסמיכה חופשית, הרגליים בקירוס (תמונה 15).

32. כמו תרגיל 31, אלא שרגל אחת מורמת כפופה לאחור. עם כל העברת משקל אל הידיים הרגל המורמת לאחור מונפת מעלה.

33. כמו תרגיל 32, אך בהחלפת הרגליים בשיא הניתור.

34. שכיבת אפיים על הספסל, הידיים אוחזות בדפנות הספסל רחוק לפני

עם פנייה של 180 מעלות. למתקדמים:
פנייה של 360 מעלות.

48. ריצה, ישיבה על הספסל הרגליים מוגבהות בקירוס או ישיבת זווית: שני סיבובים על הספסל בעזרת הידיים (תמונה 26) והמשך לספסל הבא.

49. ריצה, שכיבת אפיים על הספסל, הידיים אוחזות בו: שני סיבובים בעזרת הידיים, הרגליים מוגבהות (תמונה 27).

50. למתקדמים: ריצה, סמיכת ידיים על הספסל, ניתור ועלייה ברגליים בקירוס או בפישוק לעמידת ידיים (תמונה 28א), הזזת יד ונחיתה בצידו השני של הספסל (תמונה 28ב).

המאמר הבא יעסוק בשעשועי חימום מקו לקו.

מקורות

1. כץ, א. (1986). הספסל כאמצעי עזר להוראת עמידת ידיים. **החינוך הגופני והספורט**, 2: 13.
2. כץ, א. (1990). מכשירים מאולתרים ואמצעי עזר להוראת מיומנויות בהתעמלות - לימוד המיומנות "הרצה וניתור" בעזרת ספסל. **החינוך הגופני והספורט**, 4: 14-15.
3. כץ, א. (1990). מכשירי קפיצה מאולתרים. **החינוך הגופני והספורט**, 6: 24-25.
4. כץ, א. (תשנ"ו). **התעמלות ספורטיבית: נושא מתוך תכנית הלימודים בחינוך הגופני לבתי ספר יסודיים**. ירושלים: מעלות, משרד החינוך.

זה ללא נגיעה בהם (תמונה 21).
40. מעבר בריצה מעל כל ספסל בדריכה עליו (תמונה 22).
41. ריצה וניתור על כל ספסל ברגל אחת ונחיתה בשתי רגליים.
42. ריצה, ניתור בשתי רגליים לפני כל ספסל ומעבר מעליו ברגליים בקירוס (תמונה 23).

43. ריצה, ניתור ברגל אחת לפני כל ספסל ומעבר מעליו. נחיתה על רגל הניתור.

44. ריצה, סמיכת ידיים על הספסל ומעבר בקפיצת ימפנה פנים, הרגליים בקירוס או ביגלגלון נמוך.

45. ריצה, ניתור בשתי רגליים על הספסל (כמו על מקפצה - הידיים מונפות מאחור לפני מעלה) (תמונה 24), מעוף בגוף ישר ונחיתה בכריעה מעברו השני של הספסל (תמונה 25).

46. כמו תרגיל 45, אלא שבעת המעוף הרגליים בקירוס או בפישוק.

47. כמו תרגיל 45, אלא שהמעוף מבוצע

