

מישחקונים "משונים"

שינוי והתאמה של מישחקים ידועים לשיעורי חינוך גופני

(על משקל "ארבעה מקלות") (למישחק נדרשים מזרנים!). מהלך המישחק: הכיתה נחלקת לזוגות, אי-ו-בי. כל הזוגות עומדים מאחורי הקו המסומן. אי עומד בעמידת שש נמוכה ו-בי מאחוריו. בי מבצע גלגול ברחיפה מעל בן-זוג, ומהמקום שנחת עומד עמידת שש ו-אי מבצע גלגול ברחיפה מעליו. בסך הכול ארבעה גלגולים לכל זוג.

□ למחית כף, הכיתה רצה לקיר ומבצעת עמידת ידיים.

□ נעים בשטח, וכשנפסקת המוזיקה רצים למזרנים ומבצעים עמידת ראש.

□ שני טורים, כל אחד מסודר בעמדת מוצא שנקבעת על-ידי המורה. לשריקה - החלפת מקום וסידור בעמדת הטור השני.

6. "כזרים באים"

כל הקבוצה עומדת בשורה בצד אחד של האולם, ותלמיד אחד או שניים (הרודף), לפי גודל הקבוצה, עומד מול הקבוצה בקצה השני של האולם. למתן אות, כל התלמידים צריכים לעבור את הרודף מבלי להיתפס. ההתקדמות של הרודף והנרדפים משתנה לפי הוראת המורה: ריצה, דילוגים, ששה, זיטה**, צעדי רדיפה וכדו'.

7. "תפסוני" במגוון התקדמויות

(ליום חם ולקבוצה מותשת...) שתי קבוצות שוות, זו מול זו. על אחד הילדים לגשת לקבוצה ממול ולגעת בידיהם המושטות של תלמידי הקבוצה. כאשר הוא נוגע בילד השלישי (באומרו תיפ, סו, ני), הופך האחרון לרודף אחר הנוגע, והוא עושה זאת בצעדי איילה, ששה, דילוגים, סיסון** וכיו, לפי הוראות המורה.

תם ולא נשלם. קיימים מישחקים אין-ספור שניתן, להתאימם בקלות, כך שיהיו חלק משיעור חינוך גופני. היתרון - יכולת התרגול שלנו עולה כשעולה גם שמחת החיים.

□ ארבע קבוצות מסתדרות במרכז המגרש (במשטח קרקע). כל קבוצה יוצרת מעגל. לשריקה, על כל קבוצה לרוץ לפינה הקרובה ולבצע את המשימה שניתנה לה, לדוגמה: עשר כפיפות מרפקים בעמידת סמיכה קדמית, חמש עמידות ידיים, חמישה ניתורים במקום בהרמת ברכיים לחזה וכו'. בסיום המשימה כל קבוצה חוזרת למרכז, למבנה שהוגדר מראש (מעגל בישיבה, שורה במאוזן וכדו'). ההגעה לפינות ובחזרה יכולה להיות בהתקדמויות שונות: הליכה, ריצה, הליכת ארבע, ששה** וכדו'.

4. מישחקים לחימום דינמי

□ "עקוב אחרי המנהיג": חלוקה לחוליות של כשלושה עד חמישה תלמידים, המבצעים אותה פעילות שמבצע ראש הטור (המנהיג). לשריקה מחליפים את המנהיג.

□ "מצא מי מנהיג": תלמידים עומדים במעגל, פניהם למרכז. המורה מוציא תלמיד אחד החוצה ומסב את פניו. לאחר מכן המורה מצביע על תלמיד אחד בתוך המעגל, וזה מתחיל לבצע תנועות שונות, כגון ריצה קלה במקום, ריצה בעקבים לישבן או בברכיים לחזה, ניתורי פישוק, ניתורי פסיעה וכו'. כל התלמידים מחקים אותו. על הילד שהוצא להיכנס למרכז המעגל ולזהות מיהו התלמיד שאותו מחקים.

□ ריצה במעגל ולשריקה, תלמיד (שהמורה קבע מראש) עומד בעמידת שש. כולם קופצים מעליו וממשיכים לרוץ. לשריקה, זה שאחריו עומד בעמידת ארבע וכולם עוברים אותו בחמור ארוך וכו'.

5. מישחקי מיומנויות

□ המטרה: להגיע לנקודה הרחוקה ביותר לאחר ביצוע ארבעה גלגולים ברחיפה

** קפיצה בהתעמלות

1. מישחקי תופסת

□ כל מי שנתפס יוצא משטח המישחק ומבצע הכנה לעמידת ידיים על-ידי טיפוס רגליים על הקיר, חזית הגוף לכיוון הקיר. הוא עולה לעמידת ידיים, סופר עד 5 וחוזר למישחק.

□ כל מי שנתפס יוצא משטח המישחק ומבצע עמידת ידיים אל הקיר.

□ כל מי שנתפס מבצע גלגול לפניים או גלגול לאחור או גלגול ברחיפה, לפי הוראות המורה.

□ כל מי שנתפס עומד בעמידת פישוק, ידיו מונחות על ברכיו (עמידת חמור), וכדי "להצילו" צריך חבר לעבור מעליו ב"חמור חדש".

□ מי שנתפס יושב בישיבת זווית. כדי "להצילו" צריכים לעבור מעל רגליו בניתור.

□ מי שנתפס עומד בסמיכה קדמית נכונה. כדי "להצילו" יש לעבור מעליו בגלגול ברחיפה.

2. מישחקי הפצצה ושיטפון

ציוד: מזרנים וסולמות.

מהלך המישחק: הילדים מפוזרים באולם ונעים לפי הוראת המורה (ריצה לפניים, ריצה לאחור, ניתורים, דילוגים וכו'). ברגע שהמורה צועק "הפצצה", על הילדים לרוץ לכיוון המזרנים, לבצע גלגול לפניים ולשכב כשהידיים על האוזניים, או לבצע משימה אחרת כלשהי לעמדת סיום ברורה. ברגע שנאמרת המילה "שיטפון", על הילדים לרוץ לכיוון הסולמות ולבצע עמידת ידיים אל הסולם או משימת תלייה כלשהי.

3. מישחקי משימות

□ בשיעור בנושא שיווי משקל: בחלק המכין - "כונה הפסלים": ריצה חופשית ולשריקת המורה התלמיד הופך פסל שדורש שמירה על שיווי משקל, לדוגמה: מאוזן, מוצבים שונים על רגל אחת, ישיבת זווית וכדו'. התלמיד שוהה במצב זה במשך 10 שניות.