

## שיעורים פרטניים ספורטיביים / שולמית זיו בית ספר "שגיא" קבוץ שריד



### כתה ב': כדורגל וערכים

הכדורגל הוא לא רק משחק. הכדורגל הוא תופעה חברתית. הוא המשחק הפופולרי ביותר, האירוע התקשורתי הגדול ביותר והוא משמש לפעילות פנאי מועדפת. שפתו היא שפת התנועה המובנת לכל אפילו ללא מילים. משחק הכדורגל מהווה הזדמנות למידה, תרגול וחיזוק מיומנויות חברתיות וגופניות.

**יעדים חברתיים:** משחקי ילדים מטבעם מזמנים למידה תרגול ואימון במיומנויות חברתיות: התמודדות במצבי מתח, במצבים משתנים, ניצחון והפסד, אחריות, קבלת האחר, סובלנות, כבוד, יוזמה, עבודת צוות ועוד לצד התלהבות ושמחת חיים.

- תוך כדי אימון ומשחק הילדים יתנסו ויתמודדו במיומנויות חברתיות.
- הילדים יתרגלו תקשורת בין אישית בונה תוך כדי משחק.
- הילדים יחזקו ביטחון ודימוי עצמי חיובי.
- נגלה את הערכים המלווים את המשחק.
- הילדים ילמדו להתרגש במשחק, לגלות השגיות, להתלהב ולא להיסחף...
- כל שיעור יתחיל בהכרת נושא השיעור, המשימות והציפיות מהילדים.
- כל שיעור יסתיים ב"מעגל חיזוק": מה למדנו? במה הצלחנו?

### יעדים גופניים:

- הילדים יתרגלו מיומנויות כושר כללי: תנועה במרחב, תגובה מהירה, מהירות, גמישות וכוח.
- הילדים ילמדו, יתרגלו ויתאמנו במיומנויות שליטה בכדור תוך תנועה במרחב ומול התנגדות היריב.
- טכניקה: בהתאם לגילם, התלמידים יבחרו את סוג הבעיטה שהם רוצים ליישם. יפתחו את סגנון הבעיטה, העצירה, הפניה, הנגיחה והכדרור תוך כדי אימון ופעילות עם כדור.
- בקבוצת גיל זו הילדים מודעים להחזקת הכדור ומתחרים ביניהם על כך. הילדים יתמודדו בטקטיקה בסיסית לפני השער, התקפה והגנה.
- הילדים יתרגלו משחקים קטנים בהרכבים משתנים.



## כתה ג': מיומנויות שליטה בכדור

גיל כתה ג' מתאים מבחינה התפתחותית –

- לפיתוח השליטה במיומנויות היסוד ולשליטה במרחב במצבי משחק משתנים.
- לפיתוח מודעות לגוף וליציבה תקינה ולקואורדינציה מוטורית.

המשחק הוא מרכיב מרכזי בתוכנית הלימודים :

- הוא כלי ללמידה מתוך הנאה.
- כלי לפיתוח מוטורי אישי ולפעילות הדדית.
- כלי לפיתוח שכלתני ולרכישת מידע.
- כלי לפיתוח חברתי וריגושי.

משחקי הכדור מזמנים: לימוד, אימון ותרגול במיומנויות מוטוריות, חברתיות וקוגניטיביות – אישיות וקבוצתיות - מיומנויות יסוד לשליטה בכדור, שליטה בשיתוף הזולת, הנאה ממשחק ומהישג קבוצתי ואפשרות בחירה אישית וקבוצתית ממגוון משחקי הכדור.

(מתוך תוכנית הלימודים לכתות ג' – משרד החינוך)

**יעדים גופניים:** פיתוח כושר גופני.

פיתוח מיומנויות תנועה מורכבות: ריצה תוך יכולת שינוי כיוונים, התמצאות במרחב, ניתור ונחיתה, קפיצות, הגבה מהירה בהתייחסות למצבים משתנים, קואורדינציה.

פיתוח מיומנויות שליטה בכדור: זריקה ותפיסה, כדרור, קליעה, גלגול, בעיטה וחבטה.

**יעדים חברתיים:** עבודה בזוג ובקבוצה קטנה המקנים הזדמנות לגילוי ערכים של שיתוף פעולה ועבודת צוות, התחשבות, ויתור, התמודדות במצבים משתנים, סובלנות, כבוד ועידוד.



## כתות ג': בנות – ריקודי ילדים

ריקודי עם הם נוהג חברתי שרווח עוד מימי העליות הראשונות, וקיבל תנופה עם קום המדינה כשהשיא היה בחג המחולות המסורתית בקיבוץ דליה. בכנס מחולות העם בדליה בשנים 1944-1968, השתתפו מאות רקדנים שיצרו את ריקודי העם הישראליים. ביניהם ניתן למנות את גורית קדמן ויונתן כרמון.

בדרך כלל ריקוד עם לא נוצר מלכתחילה להיות שכזה. ראשיתו בזמר העברי, שלאחר שמתפרסם, יוצרים לו כוריאוגרפיה והוא מתפרסם בקרב המרקידים ובחוגי ריקודי עם.

בסוף שנות השמונים חודשה מסורת מפגש המחולות, כאשר הכוריאוגרף יונתן כרמון והמרקידה תרצה הודס ייסדו את פסטיבל מחול כרמיאל. במהלך הפסטיבל מתקיימות הרקדות לקהל הרחב, לצד הפעות של להקות מחול בסגנונות שונים, מהארץ ומחו"ל, ותחרויות כוריאוגרפיה.

### יעדים חברתיים:

- הריקוד העממי הוא פעילות תנועתית תרבותית התורמת למשמעת העצמית, להשתלבות ולהתייחסות חברתית. וללכידות קבוצתית.
- הריקוד תורם לדימוי עצמי, לביטחון עצמי, ריכוז, זיכרון ושמחת חיים.
- לימוד הריקוד מזמן, תוך התנסות חווייתית נעימה, גילוי ערכים כמו שתוף פעולה, סובלנות והתחשבות בזולת.
- ריקודי העם מהווים סוכני תרבות. דרך המוזיקה והשירים הילדים יתחברו להווי הארץ, לחגים, למסורת ולאירועים שונים.
- לימוד ריקודי העם מאפשר לתלמיד להכיר את תרומתן של העדות השונות המהוות חלק מהחברה בישראל.
- הכרת הריקודים מאפשרת לילדים להשתתף באירועים קהילתיים-ציבוריים, מחזקת את הרגשת השייכות לקבוצה, לחברה ולעם.
- לימוד ריקודי עם תורם להעשרת אירועי התרבות בביה"ס ומחוצה לו.

### יעדים גופניים:

- הילדים ילמדו צעדי יסוד בסיסיים ויתרגלו התמצאות במרחב משתנה.
- הילדים יפתחו כשרים גופניים תנועתיים.
- באמצעות המוזיקה הילדים יתרגלו תנועה בקצב, תפישה אסתטית, ותנועה יצירתית.



## כתיבה: ביחד – שיח חברתי

### רציונל

- מבחינת ההתפתחות הרגשית, הילדים בכיתה ה' מתחילים ליצור קשרים חזקים עם חברים. חבר הוא לא רק בן זוג למשחק, אלא גם מי שאכפת ממנו, שמבין אותי ואני אותו ושמתעניינים באותם נושאים כמוני.
- החברים חשובים ביותר והמעורבות בין החברים גדולה מאוד, דבר העלול להוביל גם לריבים ועימותים בן חברים.
- הילדים מתחילים ליצור "חברות" כאשר בולט בעיקר ההבדל בין הבנים לבנות. הבנות יצרו לרוב קבוצת חברות קטנה ואינטימית המבוססת על שמירת סודות, הבנים יתאגדו בקבוצות חברים גדולות יותר המבוססות על פעילויות משותפות ונאמנות.
- הדגש בגיל זה הוא בעיקר על הרווח והתועלת שעשויים להיווצר מהחברות ומהיחסים הבין אישיים.
- חשוב להראות לילדים כי יחסי הגומלין הבינאישיים עלולים להיות תחרותיים ומזיקים אך לעומת זאת ניתן להרוויח מהם תועלת לכל אחד מחברי הקבוצה.
- "חברות" היא נושא חשוב סביב גיל זה... בגיל זה עסוקים הילדים במציאת חברים בעיקר סביב צורך חברתי. נושא זה בא להראות אלו רווחים ותועלות ניתן להפיק מקשרים בינאישיים.
- בגיל הדרכה זה חשוב להתייחס בעיקר ליצירת הקשרים בין חבר אחד לאחר. חשוב לתעל את הקשרים הללו לכיוון החיובי כשהדגש הוא על חברות ועזרה הדדית.
- ערך העזרה לזולת הוא אחד הערכים המודגשים בגיל הדרכה זה. גם אם בגיל זה העזרה מתבטאת בהבאת שיעורי בית לחבר חולה או שמירה על הכלב, הרי שזהו דפוס התנהגות שאנו רוצים לחמך אליו ולהבליט אותו, דווקא בגילאים אלו בהם האינטראקציה הבינאישית מקבלת תוקף משמעותי.

### מטרות

#### בחינת יחסים בקבוצה:

הפעילויות סביב מטרה זו נועדו לגרום לילד/ה להסתכל על הקבוצה מנקודת מבטו. בכיתה ה' נבקש מהילדים לבחון את היחס אחד כלפי השני בקבוצה. נשאל איך הרגישו עם הקבוצה? למי התחברו? מי עזר להם במיוחד?

#### תופעות חברתיות בקבוצה:

בדגש על מאפייני הגיל. המאפיין העיקרי הוא החברות בין הבנים לבנות ומשמעותה.

#### תרומה לחברה:

"שומרים את הכוח למשהו טוב". מתוך אמונה בחשיבות הכנסת משימות בעלות תכנים וערכים של נתינה והתנדבות לבניית החברה בגיל זה, נתמקד בהמשך הדרך בפעילות למען הקהילה. חשוב

לערב את הילדים בפעילות ולתת להם לקחת חלק בחשיבה; מה תהיה הפעילות? עבור מי נתרום?  
כיצד? הפעילות תתמקד בתחום הקהילה הקרובה ובתחום הקשרים בתוכה.



## **כתות ה': "בשביל הבריאות" – בית ספר ירוק**

### **למה הליכה?**

אחת הפעילויות המומלצות ע"י מורים לתנועה ורופאים, היא ההליכה. ואכן עם השנים רואים יותר ויותר אנשים ההולכים לצדי הדרכים. ההליכה מתאימה לכל גיל ושווה לכל כיו. ההליכה השפעה חיובית על מערכות הגוף ומנגנוני בריאות. ההליכה מומלצת, הן כשיקום לאחר מחלות (כלי דם, לב, מפרקים ועוד) והן כפעילות מנע וכשמירת הגוף על מצב תקין ותפקוד יעיל. מחקרים מראים כי לילדים בגילאי 5-8 אשר לא עוסקים בפעילות גופנית ובמקום זה יושבים מול הטלוויזיה או המחשב יש לפחות פרמטר אחד כמו למשל עודף משקל, כולסטרול בדם או יתר לחץ דם, כל אלו גורמי סיכון למחלות לב. כמו כן, השילוב בין הליכה באופן קבוע ותזונה עשירת סידן ודלת שומנים תסייע לחזק את העצמות ולשמור על משקל גוף תקין.

### **למה בטבע?**

הליכה אתגרית עם ילדים בחיק הטבע היא גם הזדמנות לזמן איכות עם המשפחה. כדאי לנצל את זמן ההליכה לשיחות עם הילדים ולשלב פעילות גופנית עם חינוך ולמידה בנושאים כמו אתרים היסטוריים, מורשת, הכרת צמחים וחיות בר.

### **יתרונות ההליכה:**

- אין צורך בציוד.
- מתאימה לבנים ובנות.
- פעילות חברתית.
- שיפור וחיזוק מערכת לב ריאה.
- הורדת מתח.
- משפרת את הריכוז והביטחון העצמי.
- שמירה על משקל גוף תקין.
- שיפור תחלופת חומרים. שורפת קלוריות ושומנים.
- הגמשת כלי דם.
- שיפור יציבה.
- חיזוק העצמות.
- מחזקת את שרירי הרגליים.
- הורדת שומנים בדם.

- מפחיתה סיכון למחלות שונות.
- הורדת הכולסטרול הרע (LDL) והעלאת הכולסטרול הטוב (HDL).
- החשוב מכל: הליכה היא פעילות גופנית אירובית שאפשר לעשות בכל גיל.
- הורים וילדים יכולים להשתתף יחדיו בפעילויות הליכה כמו טיולים משפחתיים בטבע, צעדות משפחתיות בבוקר שבת והליכה לחברים ולבית הספר במקום הסעה במכונית.

### **תרומת ההליכה בגיל הילדות לבניית העצם:**

פעילות גופנית ותזונה ידועים כגורמים שמשפיעים על צפיפות העצם אצל מבוגרים. מחקרים הראו שפעילות גופנית נושאת משקל מאיטה, או במקרה הטוב יותר מונעת - את איבוד העצם במבוגרים, ובעיקר בזקנים. עם זאת, החשיבות של פעילות גופנית לבניית עצם היא בעיקר בגיל הילדות וההתבגרות, והמודעות לכך עלתה רק בשנים האחרונות. בגיל הילדות וההתבגרות תהליכי הבנייה דומיננטיים יותר מתהליכי ההריסה. בגיל זה תכולת המינרלים הכללית בעצמות גדלה פי שלוש. בסיום גיל ההתבגרות מושגים כ-90% מתכולת המינרלים של הבוגר. לפיכך, הקפדה על פעילות גופנית מתאימה בתקופת הגדילה ובמקביל תזונה בעלת צריכת סידן אופטימלית, עשויות להעלות את שיא מסת העצם, ("חסכון בבנק עצם") ולהפחית את הסיכון לאוסטיאופורוסיס ולשבירים אוסטיאופורוטיים בגיל המבוגר.

### **תלבושת, בריאות ובטיחות:**

- בגדי ספורט עשויים בד מאוורר, קל ונוח.
- כובע מצחייה ומשחה נגד קרינה.
- נעלי ספורט. רצוי עם בולם זעזועים.
- יש להקפיד על כללי הזהירות בדרך.
- יש להקפיד לקחת בקבוק מים.