

משחק תנועה "סולמות וחבלים": כיתות א' – ב'

מוצג כדף ניתוח משחק על פי דון מוריס. (מומלץ לבצע כחלק משיעור או כתחנה בהפסקה פעילה)

שם המשחק	מטרות המשחק	מיומנות/התנועה	משתתפים	מבנה	ציוד	חוקים ונהלים
סולמות וחבלים	<p>שילוב של שלושת נושאי הלימוד : לימוד תכנים הקשורים לנושא השנתי : "אורח חיים בריא ופעיל"</p> <p>חינוך לתנועה:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. הילדים ישכללו את היכולת לבלום חפצים בזמן קליטתם (עמ' 44) 2. הילדים ישכללו את היכולת לאזן את הגוף (עמ' 44) <p>חינוך לשלומות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. הילדים יזהו מושגים ועקרונות בסיסיים הקשורים למערכת התנועה במהלך התנסות בה (עמ' 72) 	<ul style="list-style-type: none"> • הילדים יזרקו ויתפסו חפצים שונים (שקית שעועית, כדור ספוג) • הילדים יתאזנו במצבים מגוונים (עמידת חייזר, מחוגה אנושית, ישיבת זווית) • הילדים יזהו קשר בין ריצה להתעייפות • הילדים ידעו לזהות הבדלים בין מצבו של שריר במצב הרפייה ומצב השריר בעת תרגול גופני. 	כולם (הכוונה היא להכין מספר מסלולי משחק כדי שיוכלו לשחק במקביל או שזו תהווה תחנה לפעילות בהפסקה פעילה)	יחידים	<ul style="list-style-type: none"> • לוח משחק - ראה נספח (שהוכן מראש או שרטוט על גבי הקרקע) • קוביות משחק • כרטיסיות משחק: שאלות ותשובות (?) – ראה נספח • כרטיסיות משחק: משימות גופניות (!) – ראה נספח. • משרוקית • 3 שקית שעועית • 10 קונוסים • 2 כדור ספוג 	<p>חלוקת הכיתה לקבוצות בהתאם למספר הלוחות כל קבוצה עם לוח וערכה של סולמות וחבלים</p> <p>התקדמות אך ורק ע"י זריקת קוביות-מספר הצעדים כמספר שיצא בקוביות</p> <p><u>ההתקדמות בלוח המשחק נעשית בשורות מימין לשמאל, בצבעים שונים בכל צבע אופן ההתקדמות שונה</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ צבע ירוק: ניתורים על 2 רגלים ○ צבע כתום: צעידה על כרית הרגל/אצבעות ○ צבע צהוב: ניתורים על רגל אחת ○ צבע אדום: צעידה על העקבים <p><u>במהלך ההתקדמות התלמיד עשוי להיעצר על גבי סימני !! ויצטרף לבצע :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ !: הרמת הקלף וביצוע המשימה שניתנה ○ ? : התלמיד ישאל שאלה שכתובה על הכרטיסייה, במידה וענה תשובה נכונה יתקדם משבצת נוספת מעבר למספר שיצא בקוביות, במידה וענה לא נכון התלמיד יישאר באותה משבצת.

<ul style="list-style-type: none"> ● <u>כאשר התלמיד ייעצר בקובייה שמסומן עליה :</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ חץ כלפי מעלה : זהו סולם אשר מעלה את התלמיד למשבצת גבוהה יותר . ○ חץ כלפי מטה : זהו חבל אשר מוריד את התלמיד למשבצת נמוכה יותר. ● אין להתקדם לפני שהתלמיד הקודם סיים ● יש להתנהל בהתאם לכל נהליי וחוקי המשחק ● התלמיד הראשון שיגיע למשבצת "סוף" ניצח. 				<ul style="list-style-type: none"> ● הילדים יתקדמו באופנים מגוונים (הליכה על עקבים, הליכה על אצבעות). ● הילדים יתקדמו בניתורים על רגל אחת ובשתי רגליים. ● הילדים יצליחו להתקדם בהליכת סרטן. ● הילדים יזרקו ויתפסו כדור, שקית שעועית. ● הילדים יצליחו לכדרר ברצף. ● הילדים יצליחו לזכור את חוקי המשחק ולשמור עליהם. 	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית :</u> <ul style="list-style-type: none"> 4. הילדים ישכללו את ההתקדמות במרחב 5. הילדים ישכללו את הניתור והנחיתה 6. הילדים ישכללו את נשיאת משקל הגוף על איברים שונים 7. הילדים ישכללו את הזריקה והתפיסה 8. הילדים ישכללו את הכדרור (**מטרות 4-8 עמ' 93) 9. הילדים ישמרו על חוקים וכללים של משחק (עמ' 131) 	
---	--	--	--	--	--	--

כרטיסיות המשימות

 <p>2. ארבעה כדורים ברצף בתוך המשבצת.</p>	 <p>1. עמידה על רגל אחת למשך 10 שניות.</p>
---	--



4. ירידה לעמידה שפופה וקימה לעמידה
ישרה שלוש פעמים ברצף.



3. הקפת המשבצת שלוש פעמים
בי"הליכת סרטון".

 <p data-bbox="981 1235 1438 1273">.6 שלושה ניתורים עם פיסוק באוויר.</p>	 <p data-bbox="1664 1235 2009 1273">.5 שלושה "ניתורי צפרדעי".</p>
---	--



8. שלוש פעמים זריקה ותפיסת כדור.



7. "מחוגה אנושית"- הנחת אצבע באמצע המשבצת. יש לחוג סביב המשבצת פעם אחת מבלי לנתק את האצבע ומבלי ליפול.



10. "עמידת חיזר" עם הנפת רגל מעלה
ושהייה של 10 שניות במצב זה.




9. ישיבה קירוס תוך הרמת רגליים וניתוקם
מהקרקע למשך 10 שניות.



12. זריקת שקית שעועית מיד ליד חמש פעמים.



11. ביצוע תנועת שמינייה בין הרגליים באחיזת כדור ספוג.

 <p data-bbox="958 970 1473 1029">.14 זריקת כדור ביד אחת ותפיסתו עם חלל הקונוס המוחזק ביד השנייה.</p>	 <p data-bbox="1556 970 2040 1029">.13 הנחת שקית שעועית על הראש וירידה לישיבה מבלי להפיל את השקית.</p>
--	---

כרטיסיות השאלות

<p data-bbox="1153 742 1265 949">?</p> <p data-bbox="1008 1197 1444 1276">2. כיצד יותר קל לקפוץ, עם או בלי משקולות?</p>	<p data-bbox="1713 742 1825 949">?</p> <p data-bbox="1601 1197 2004 1236">1. איזו ארוחה הכי חשובה ביום?</p>
---	---

?

4. כמה פעמים ביום מומלץ לצחצח שיניים?

?

3. כמה שעות מומלצות לשינה בלילה?

?

6. כמה מים מומלץ לשתות ביום : 2 בקבוקי
מים קטנים או גדולים?

?

5. מה עדיף שיהיה בגופנו יותר : שריר או שומן?

?

8. מה יותר בריא ציפס או תפוי"א אפוי?

?

7. האם עישון מזיק לבריאות?

?

10. האם זיהום אוויר משפיע על בריאותינו ואיך?

?

9. תן דוגמא לשמירה על איכות הסביבה.

?

12. כמה ארוחות עיקריות מומלץ לאכול
ביום?

?

11. היכן בטוח ביותר לחצות את הכביש?

?

14. בזמן איזון הגוף, האם עצימת עיניים מקלה או מקשה ומדוע?

?

13. מדוע הגוף מתעייף לאחר ריצה?

?

16. מה כדאי לשתות לאחר פעילות גופנית?

?

15. מה ההבדל בין שריר רפוי לשריר מתוח?

?

18. איזה בגדים צריך ללבוש לפעילות גופנית?

?

17. מה מומלץ לבצע לאחר פעילות גופנית?

?

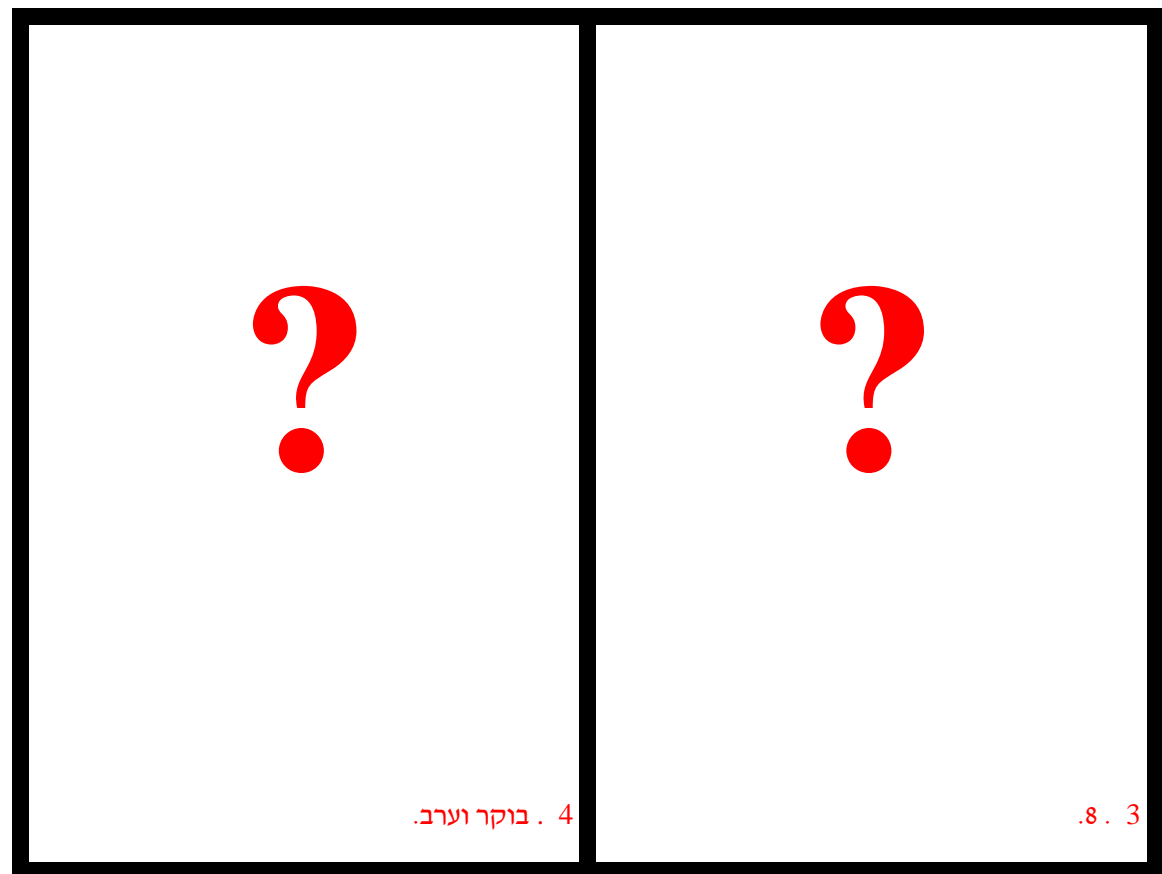
20. מדוע חשוב לרחוץ ידיים לפני ארוחה?

?

19. כיצד עדיף לאכול מהר או לאט? מדוע?

תשובות לשאלות

<p data-bbox="1160 655 1267 847">?</p> <p data-bbox="958 1174 1435 1241">2. משקל מקשה על ביצוע פעילות גופנית ולכן קל יותר לקפוץ ללא משקולות .</p>	<p data-bbox="1727 655 1834 847">?</p> <p data-bbox="1895 1177 2000 1206">1. בוקר</p>
---	---





6. בקבוקים גדולים.



5. שריר, מפני ששרירים עוזרים לנו לבצע פעילות גופנית.

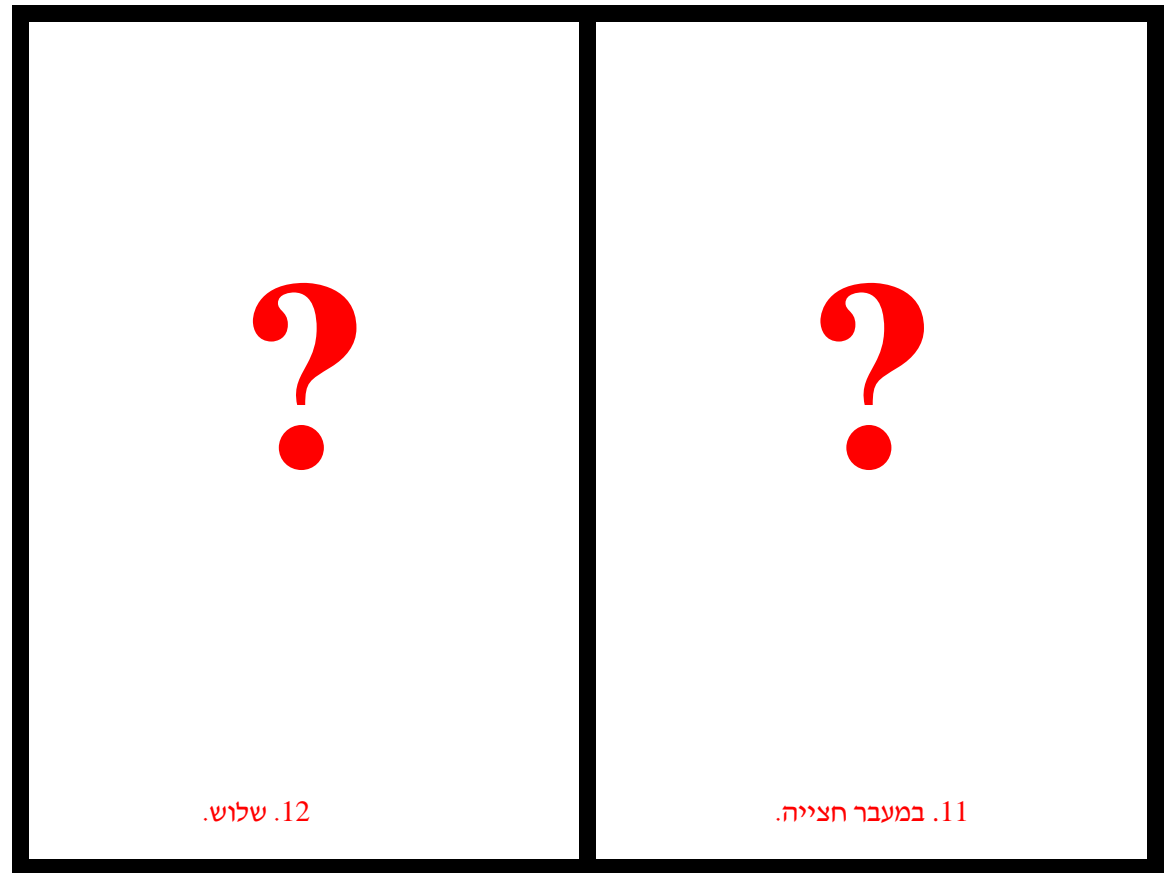
<p data-bbox="1160 518 1267 710">?</p> <p data-bbox="1093 1102 1323 1134">8. תפוח אדמה אפוי .</p>	<p data-bbox="1727 518 1834 710">?</p> <p data-bbox="1742 1102 1816 1134">7. כן .</p>
---	---



10. כן. כיוון שאנחנו נושמים אוויר מלא ברעלים



9. למשל: מחזור מוצרים, נסיעה עם רכב שאינו פולט אוויר מזוהם.....





14. מקשה. כיוון שהעיניים הם אחד האברים שעוזרים לנו לשמור על איזון הגוף ביחס למרחב



13. כיוון שהלב נכנס ליותר מאמץ וכך גם מערכת השרירים של הגוף

<p data-bbox="1160 518 1267 710">?</p> <p data-bbox="1160 1102 1267 1134">16. מים.</p>	<p data-bbox="1727 518 1834 710">?</p> <p data-bbox="1626 1102 1933 1134">15. בהרפיה השריר משוחרר.</p>
--	--



18. בגדי ספורט (נעליים ולבוש המתאים לפעילות הייחודית שמבצעים).



17. מתיחות.



20. שלא יהיו חיידקים.



19. לאט. בריא יותר לעיכול וחשוב לאפשר גם נחת.

