

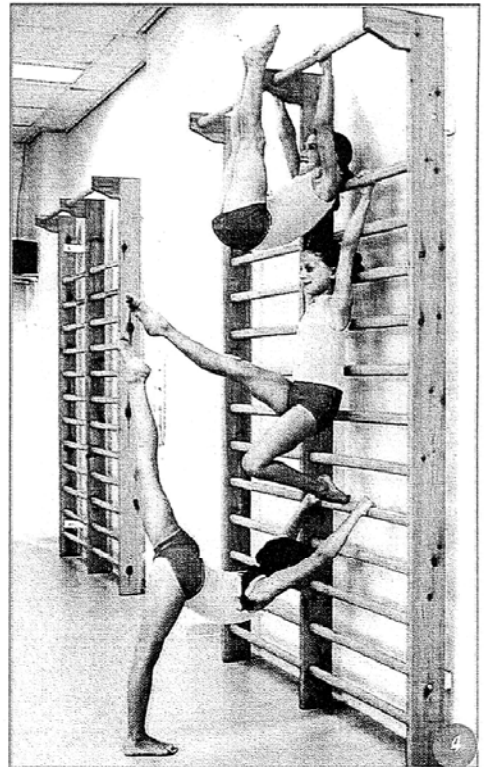
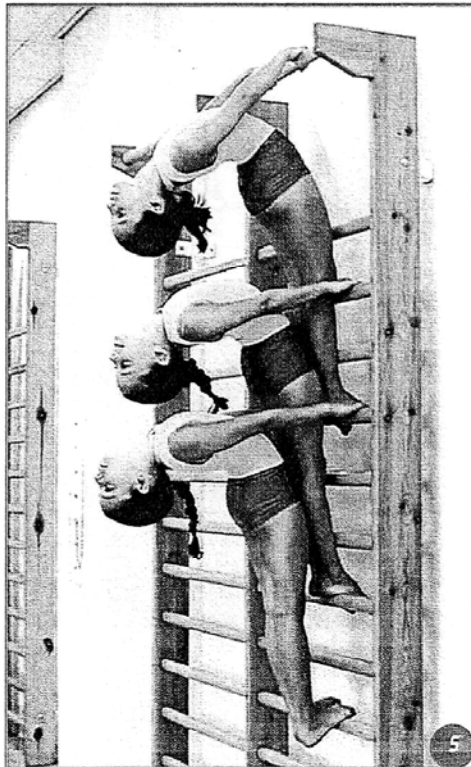
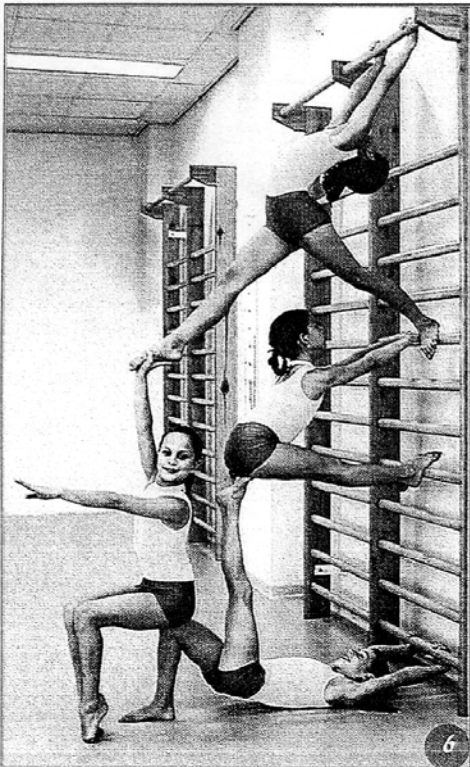
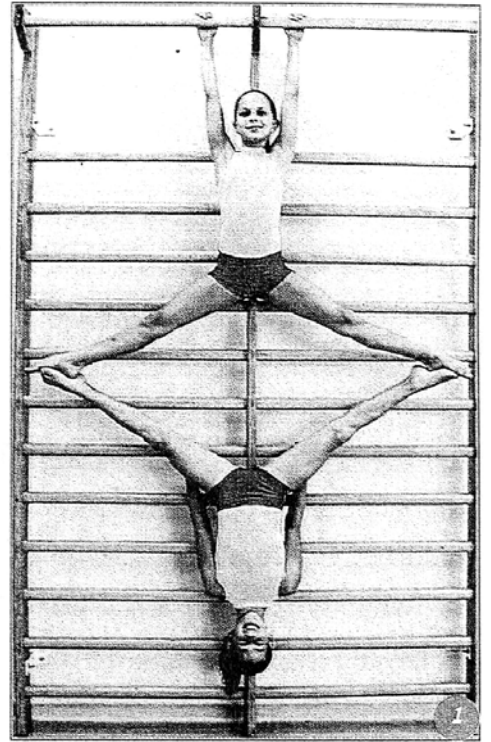
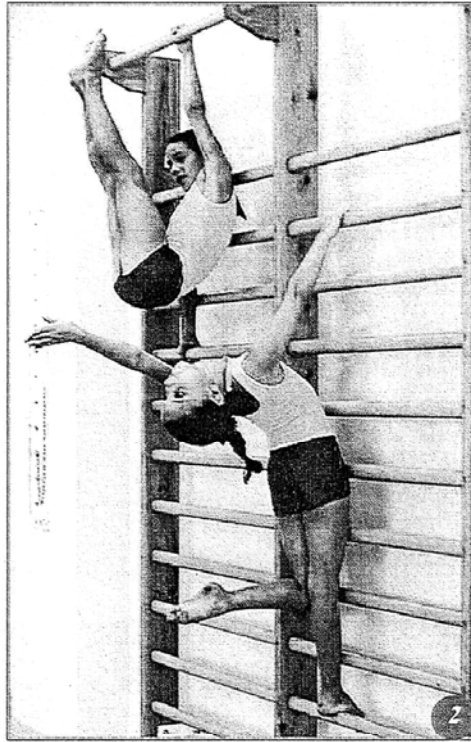
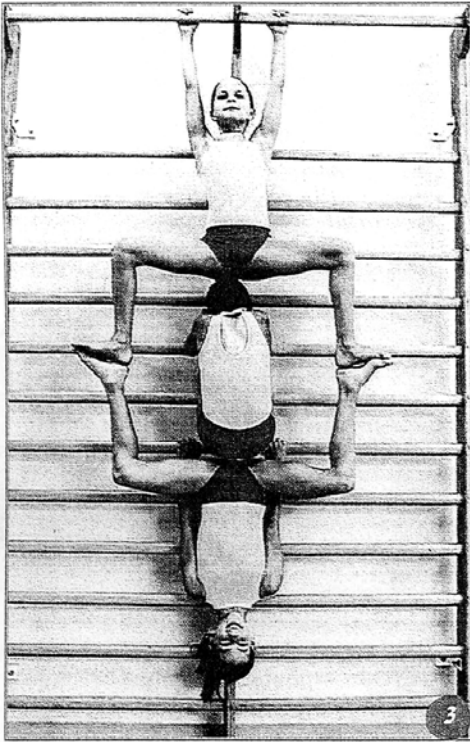
סולמות: מישחקי יצירה בקבוצות (IV)

אילנה כץ

לסיים כל יחידת הוראה בנושא ההתעמלות, בת שיעור אחד או כמה שיעורים, בתחרות או במישחק, והדבר נכון גם כאשר מדובר במכשיר כמו סולמות. מובן שיש להביא בחשבון את גיל הלומדים ולבנות את המשימות הקבוצתיות בהתאם.

המאמרים הקודמים בסדרה הציגו שלושה סוגים של תרגילים

מישחק או התחרות הם, בין השאר, אמצעים מתודיים בידי המורה להגברת המוטיבציה של הלומדים לפעילות. ניתן





בעזרת סולמות: (א) ליד הסולם; (ב) בתלייה; (ג) בתליית עמידה. מאמר זה, החותם את הסדרה כולה, מציג דוגמאות המשלבות את שלושת הסוגים, והפעם באמצעות משימות קבוצתיות - בזוגות, בשלישיות וברביעיות. כל קבוצה כזו מתחרה כנגד השאר על-פי קריטריונים שהמורה קובע בכל משימה. מובן שכל אחת מהמשימות מהווה רק "ראש פרק", שעל בסיסו יכול המורה לבנות משימות רבות נוספות, ומספר האפשרויות הוא רב ביותר. הוא אף יכול לעודד את הלומדים להחליט בעצמם על משימות ולגלות שהם מהווים מקור בלתי נדלה לרעיונות.

המשימות הקבוצתיות

1. כל זוג או שלישייה יוצרים צורה הנדסית מוגדרת [כגון משולש, מרובע, מעוין וכד' (אחד או יותר)] (תמונות 1, 3, 6, 10).

2. כל זוג יוצר מבנה על הסולם, שבו לדוגמה, 3 ידיים אוחזות בשלבי ורגל אחת עומדת על אחד מהם (תמונה 2).

3. כל זוג בוחר בשני מצבים על הסולם ומחפש דרך לעבור ביניהם (לסירוגין או הלוך ושוב), תוך תיאום בין בני-הזוג. לדוגמה: מעבר מתליית עמידה בקירוס ולתליית עמידה ברגליים ישרות.

4. כל שלישייה בונה פירמידה הכוללת 3 מצבים: ליד הסולם, בתלייה ובתליית עמידה (תמונה 4).

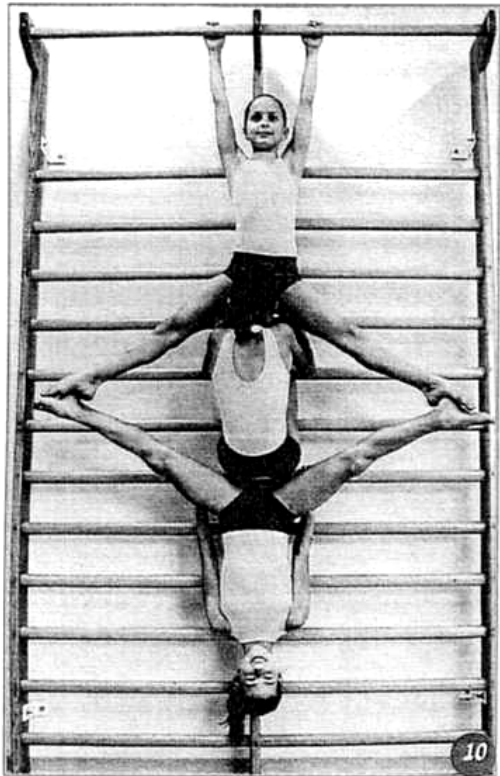
5. כל שלישייה בוחרת מצב תלייה אחד ומבצעת אותו בגבהים שונים (תמונה 5).

6. כל זוג, שלישייה או רביעייה בונים תרגיל למבחן בגרות בעזרת סולם, הכולל מצבים סימטריים ואסימטריים, מעברים מגוונים ומצבי שיווי משקל, תוך שימוש בסולם ובבני-הזוג (תמונות 1-10).

7. כל קבוצה (כני"ל) בונה תרגיל למבחן בגרות בעזרת סולם באורך של 45 שניות, הכולל רצף מצבים התורמים לשיפור הגמישות ו/או הכוח בקבוצות שרירים עיקריות (דו"ח קבוצות השרירים בכל מצב יוגש בכתב) (תמונות 1-10).

סיכום

סדרת המאמרים כולה פרסה בפני המורה רק מקצת ממגוון התרגילים שניתן לבצע בעזרת הסולמות, לשם פיתוח הגמישות



והכוח. מלאי האפשרויות הוא כמעט בלתי מוגבל, וכל מורה מוזמן להשתמש בכישוריו לפיתוח תרגילים נוספים, כיד הדמיון הטובה עליו. מורים שהתנסו בכיתותיהם במשימות מעניינות נוספות מוזמנים לכתוב למערכת (רצוי להוסיף תמונה/ות).

רשימת מקורות מומלצת (להרחבת מגוון התרגילים)

1. תמיר, ח. (1973). **התעמלות על מכשירים**. מכון וינגייט: נתניה.

2 Low, T. (1990). **Gymnastics: floor, vault, beam and bar**. Crowood Press, Great Britain.