

סביבה תנועתית חדשה בחצר בית ספר המעודדת את בריאות העצם – צביעת תחנות פעילות בחצר ועל קירות בית הספר.

תיאור התהליך:

1. צוות הסטודנטים והמורים לחינוך הגופני בבית הספר בחרו את התחנות. בהחלטה משותפת שלהם ושל מנהלת בית ספר נבחר מיקום התחנות.
2. מנהלת בית הספר הקצתה סכום כסף לרכישת צבעים ומברשות.
3. הסטודנטים היו אחראים לבחירת הצבעים וקנייתם.
4. בתקופת ההצמדה (שבה היו שבועיים רצופים בבית הספר) נקבעו יומיים של צביעה. צוות הסטודנטים בחר לשתף בצביעה את הילדים מקבוצות הניסוי של המחקר (ראו לעיל). נשלח להורים מידע דרך אתר בית הספר על שיתוף הילדים במיזם, ובקשה לשלוח אותם בבגדים מתאימים לצביעה.
5. המועצה המקומית שותפה בתהליך, ונשלח מטעמה איש מקצוע.
6. צוות הסטודנטים הכין גלופות וסימונים מקדימים, הילדים בשיתוף עם הצוות צבעו והכינו את התחנות.
7. נכתבו כרטיסיות לכל תחנה, ובהן מידע על יעדי התחנה ואפשרויות הביצוע.

דרכי הערכה:

1. בשיעורי החינוך הגופני ביצוע מדידות לילדים אחת לחודש של ביצוע תחנות שיבחר המורה.
2. צפייה בהפסקות ורישום נוכחות פעילה בתחנות.

דוגמאות:

שם התחנה: שבלול - ספירלה על אישור

יציאת:

- ליצור צומס על עצמות פלס האוץ העליון באמצעות מסקל האוץ
- קואורדינציה
- שיווי מסקל

אופן הביצוע:

צמדת מוצא: שט את כריות כפות רגליק במרכז השבלול, שתי כפות הידיים מונחות בקצה השבלול, ומסקל האוץ מוטה לכיוון כפות הידיים.

התקדם בעזרת כפות הידיים במסלול השבלול, עד סיוט המסלול.

חלופות: החלפה בין האיברים, חזרה לצמדת המוצא בסיוט הביצוע (רוורס).



שם התחנה: טוויסטר

יציאת:

- ליצור צומס על עצמות פלג האף הצליון ופלג האף התחתון



האמצעות משקל האף

- שיווי משקל
- קואורדינציה

אופן הביצוע:

יחיד

צמדת מוצא:

מקט את כפות ידיך לפי בחירתך בשתי צורות שונות, ואת כפות רגליך במקוט אחר.

התקדט כאשר משקל האף מוטה לכיוון כפות הידיים ושנה צורות

התקדמות לפי בחירתך - כפות הידיים מובילות תנועה.

הצרה: אין לנתק ידיים בלמחן תלולת הרגליים.

בקבוצה

הפעילות כנ"ל - תלמיד אחד אחר מבצע צורות התקדמות, והשאר יחקו את

הביצוע.

שם התחנה: קוויט

יציאת:

- ליצור צומס על עצמות פלס הארץ הצליון ופלס הארץ התחתון



באמצעות משקל הארץ

- שיווי משקל
- קואורדינציה

אופן הביצוע:

- צמוד בתחילת הקו, התקדט תוק
- עצירה בהתקדמות, עקב בצד אכודל.
- לך אחורה.
- לך קדימה בעצירת ציוויט.
- לך אחורה בעצירת ציוויט.
- קפוץ הסתי ראלייט לאורק הקו.
- קפוץ הסתי ראלייט משני צדי הקו.
- קפוץ על ראל אחת.



