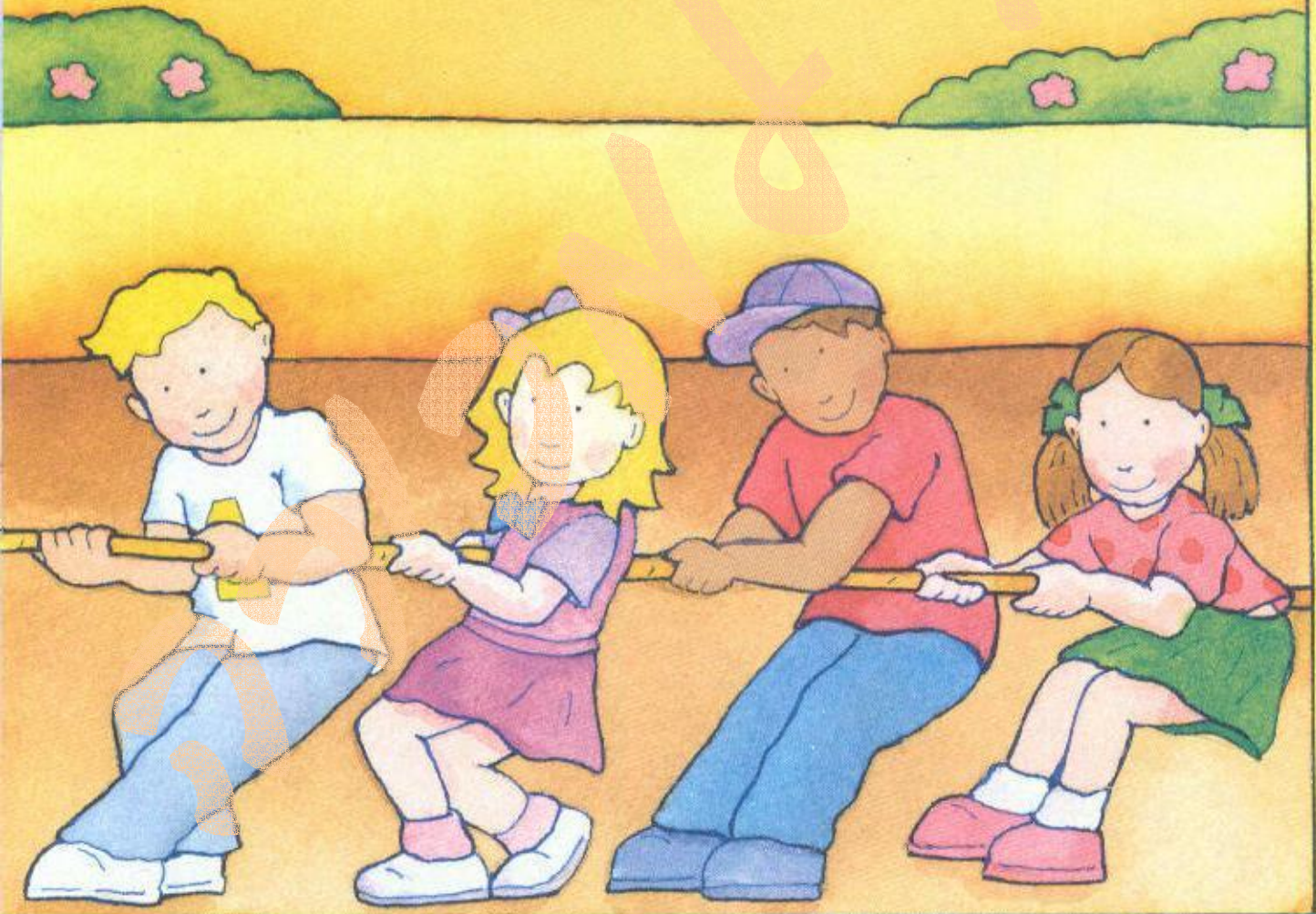


מושכים בחבל

התחלקו לשתי קבוצות.
השתדלו שבשתי הקבוצות יהיו כוחות שווים, גם ילדים חזקים וגם ילדים חזקים פחות.

סמנו קו בחול או ציירו קו באמצעות גיר.
קישרו באמצע החבל מטפחת צבעונית. אחזו בחבל – כל קבוצה בקצה אחר – ועימדו כך שהמטפחת תהיה מעל הקו שסימנתם. כעת התחילו למשוך.

הקבוצה המנצחת היא זו שהצליחה להזיז את המטפחת לצד שלה.



- חיזרו לכותה והשיבו על השאלות הבאות:
1. כשהכוחות של שתי הקבוצות שווים, והמטפחת לא זזה – האם מרגישים שהשרירים מתכווצים?
 2. עימדו ליד הקיר ודחפו אותו בכל הכוח. האם הקיר זז? האם השרירים שלכם התכווצו?
 3. לפעמים שריר מתכווץ ותנועה אינה מתרחשת. תנו דוגמאות לכך.

