

השתלמות משחקי כדור

הקדמה

משחק הוא מרחב למידה ראשון במעלה בעבור הילד, כר להתנסויות ספונטאניות מעשירות ובנות בכל התחומים: חשיבה, יכולות גופניות, כישורי שפה, כשרי חברות, עולם הנפש והרגש. שדה המשחק הוא מעבדה ייחודית המאפשרת שלל התנסויות. הילד המשחק הוא מדען, פיזיקאי, אמן, הוא משתמש בכל מגוון היכולות העומדות לרשותו ומשכלל אותן.

משחקי הכדור הם "שיעורים" מתחומי הגוף והנפש הכוללים: שיכלול המוטוריקה הגסה, חיזוק הגוף, פיתוח תיאום בין עין ליד, שחרור אנרגיות והוצאת מרץ. בתחום החשיבה - אומדן מרחק, תכנון.

ילדים שמשחקים משחקים חברתיים, פיזיים, יהיו מנוסים, הם ילדים שילמדו היטב - בראש, בגוף ובידיים – איך להחליף תפקידים, לאלתר, לשקוע בחוויה, לשכוח הכול, לשרטט גבולות, להמציא כללים, להפנים אותם ולהתאימם לצרכיהם האישיים. איך משתלבים בקבוצה? איך מתנהלים עם חוקים וכללים? איך להתמודד מול הפסד?

המבוגר יכול ללמוד באמצעות המשחק על הילד ועל צרכיו, על יכולותיו בפועל ועל האתגרים שהוא יכול או מעוניין להעמיד לעצמו, על עולמו הפנימי, על העדפותיו וסגנונו, על סגנון הלמידה שלו וכו'. כלומר, זוהי הדרך הטובה ביותר להכיר את הילד.

מן ההתבוננות במשחקו של הילד לומד המבוגר גם על עצמו כעל הורה או מורה. כך הוא גם יכול לעצב לעצמו גישה מתאימה יותר לילד, לדרכי פעולת ולמקורות הנאתו והנעתו, להתייחסות לסף התסכול שלו וכו'.

למה רבים כל כך הם ענפי הספורט אשר משתמשים בכדור? הכדור הוא חפץ לא יציב בעל תנועה עצמאית ולכן מפתיע את המשתתפים שיהיו באותו המשחק מרוכזים ודרוכים לתנועת הכדור. עובדה זו של חוסר יציבות, הפתעה וריכוז מתמיד הם אשר מושכים כל כך את התלמידים למשחק.

מטרת העל: להביא את התלמידות לאהבת הפעילות הגופנית והערכתה ולעסוק בה כאורח חיים בריא לכל החיים

מטרות: שיכלול תנועות ויכולות בסיסיות: טיפוח יכולת הדיוק, זריקה ותפיסה, התחמקות, התמצאות במרחב, מהירות תגובה, קורדינציה עין יד, כושר גופני כללי וייחודי למשחקי הכדור, הסתגלות לכדור ועוד..

סוגי חימום: יתבצע 5-7 דקות

א.

1. ציוד: כדור לכל בת

מהלך הפעילות: ריצה מסביב למגרש בטור אחת אחרי השנייה, לשריקת המורה הראשונה בלבד נכנסת מעט פנימה מכדררת במקום, לשריקה נוספת של המורה, הראשונה מצטרפת לסוף הטור והראשונה החדשה נכנסת פנימה ומכדררת במקום וכן הלאה...

2. ציוד: כדור לחצי קבוצה

מהלך הפעילות: הבנות יתחלקו לזוגות. חצי בנות מכדררות במרכז המגרש, חצי בנות רצות מסביב למגרש לשריקת המורה מסירת הקפצה לבת הזוג.

ב.

1. ציוד: כדור לכל בת

עמדת מוצא: הבנות יסתדרו במעגל פנימי ומעגל חיצוני

מהלך הפעילות: לשריקת המורה בנות המעגל הפנימי ירוצו נגד כוון השעון, בנות המעגל החיצוני ירוצו עם כוון השעון, לשריקת המורה החלפת כוון.

2. ציוד: כדור לחצי קבוצה – רק לבנות במעגל הפנימי

מהלך הפעילות: לכל בת במעגל הפנימי בת זוג במעגל החיצוני, בכל פעם שנפגשות בסיבוב, ימסרו את הכדור לבת זוגתן ...

א. נחלק את ילדי הכיתה למספרים: 1,2,3,

ריצה במרחב לשריקת המורה ולקריאת מס 1 התלמידות שמספרן 1
תבצענה מסירות אחת לשנייה, לשריקת המורה ולקריאת מס 2
תלמידות שמספרן 2 יבצעו מסירות אחת לשנייה (כאשר שאר חברות הכיתה ממשיכות
בריצה במרחב ...) וכן הלאה...
אפשר להוסיף מטלות נוספות כגון: קליעה לסל, מסירת 2/3 (דרך הרצפה) וכד'

ב. ריצה מסביב למגרש תוך כדי כדרור, לשריקת המורה

דילוגים

צעדי רדיפה – נשים: כאשר בצעדי רדיפה לימין נכדרר בשמאל וההפך...
עקבים לאגן, הליכה לאחור, ריצה מהירה, זריקת הכדור למעלה ותפיסה
סיבוב הכדור מסביב לגוף, מסביב רגל ימין, כדרור מיד ליד, כדרור מסביב לגוף
דגשים לכדרור: כדור עד קו המותן, כף היד, אצבעות משוחררות, מבט קדימה

אפשר להגדיר מראש- בשני צידי המגרש ריצה חוצים באלכסון את המגרש בצעדי רדיפה,
חוזרים בהליכה לאחור ..

ג. עמידה במעגל כדרור

לקריאת המורה 1- הבנות ישבו על הרצפה ישיבה מזרחית תוך כדי כדרור ביד ימין
לקריאת 2- כדרור מסביב לגוף בישיבה מזרחית
לקריאת 3 –ישיבה שלמה לרדת לכמעט שכיבה ולעלות (עבודה על בטן)
לקריאת ה 4-להשאר סטאטי בעבודה על בטן
5-לשכב על הבטן תוך כדרור
6- עמידה, ישיבה עמידה, ישיבה
7-כדור ב8 מסביב לרגליים בשכיבה על הגב
9-סיבוב מסביב לגוף בישיבה

ד. בנות במעגל כדור בין הרגליים (קרוסוליים) נקפיץ את הכדור לידיים –נתאמן על מיומנות זו
הכנה לתחרות במרוץ השליחים .

מרוצי שליחים :

נחלק את הכיתה ל 2 או 3 טורים. (לכל בת כדור או כדור רק לראשונות)

א. הראשונות עם כדור בין הרגליים יקפצו עד הקו המסומן יקפיצו את הכדור בעזרת הרגליים בלבד, מעבר לכיסא הפוך או לעבר הקיר ייקחו את הכדור יחזרו בריצה, יתנו את הכדור לבאה בטור /יגעו עם הכדור בכדור של הבאה בטור...ימשיכו לסוף הטור וכן הלאה....

ב. לכל טור עומדת בת בצד השני של המגרש הראשונה בטור יוצאת עם כדור עד לקו מסומן, מוסרת את הכדור לבת שמחכה שם ונעמדת במקומה. הבת שמקבלת את הכדור מכדררת ונותנת את הכדור לבאה בטור וכן הלאה....
(אפשר להוסיף כללים –כג' אם הכדור נופל צריך לחזור ולבצע זאת מהתחלה..)

משחקים

א. משחקי תופסת

תופסת "בוקר ערב"

כדור לכל משתתף

מהלך המשחק:

התלמידות מסתובבות במרחב תוך כדי כדור, כשהמורה אומרת "לילה טוב" מתקבצים למרכז המגרש, תוך כדור בעצימת עיניים נשארים לעמוד בעצימת עיניים ללא כדור. המורה מסתובבת בין הבנות ונוגעת בגבה של אחת מהן לקריאת המורה "בוקר טוב" כולן בורחות למרחב תוך כדי כדור. רק כאשר המורה אומרת "ארוחת בוקר" הילדה שמורה נגעה בגבה מתחילה לתפוס מי שנתפסה צוברת נקודה סגולה. עד שהמורה שוב אומרת "לילה טוב" המנצחת: כמה שפחות נקודות סגולות.

תופסת נגיעות

כדור לכל בת התופסת צריכה לגעת עם הכדור שלה בכדור של הנתפסת. הנתפסת מצטרפת לתופסת (אפשר להניח כדור בצד)

תופסת ללא כדור-השלישית יוצאת

נסתדר בזוגות אחת תופסת אחת נתפסת שאר הבנות מפוזרות במרחב
הנתפסת יכולה להיצמד לזוג והשלישית יוצאת להיתפס
כאשר התופסת מצליחה לתפוס הנתפסת הופכת להיות התופסת.

ב. תחנות

1. באולינג- על הבנות להפיל את כל הקונוסים ולסדר שוב ולנסות שוב לקלוע
2. הליכה על ספסל וקליעה לתוך כיסא הפוך / חישוק / ארגז קפיצות וכד'
3. אחת עומדת עם ידיים כמו סל בת הזוג עומדת ממרחק מסומן זורקת פנימה –סופרים את הסלים . /2 בנות מחזיקות חישוק והשלישית מנסה לקלוע פנימה .
4. זוגות -החברה הולכת על הידיים תוך כדי שבת זוגתה תופסת לה את רגליה
5. קליעה לסל

ג. משחק הנרות

נחלק את הכיתה ל2 קבוצות
ונפזר במגרש קונוסים

מהלך המשחק:

תפקידה של קבוצה א להפיל את הקונוסים
תפקידה של קבוצה ב להרים את הקונוסים ו... תוך כדי כדרור !
עד לשריקת המורה . נספור את מס הקונוסים העומדים והשוכבים .

ד. מלך הרחבה

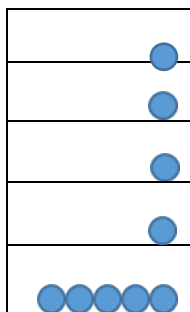
הבנות יכדררו בתוך מעגל .
המטרה לכדרר ביד אחת וביד השנייה הוצאת הכדור מידי החברה .
מנצחת הבת שנשארת אחרונה עם הכדור.

ה. סוגי כדרים באים:

1. תוך כדי כדרור –נתחום גבול.
2. כדרים באים –תמנונים
3. כדרים באים –על הקו

מהלך המשחק:

נסמן לרוחב המגרש קוים
בכל קו תעמוד בת אשר תוכל לתפוס רק בקו שלה בצעדי רדיפה
ימין ושמאל הנתפסת מצטרפת אליה לקו ועוזרת לה לתפוס .



א. תחרויות בין 2 קבוצות במעגל.

ציוד: לכל בת כדור.

עמדת מוצא: הבנות תסתדרנה ב2 מעגלים.

ראשונה יוצאת מכדררת מסביב למעגל, נוגעת בכדור של חברה והחברה יוצאת בכדרור מסביב למעגל

מנצחת: הקבוצה שמסיימת ראשונה. אפשר לבצע משחק זה עם כדור 1 .

2. נזמין בת למרכז המעגל ב2 הקבוצות

מסירה ותפיסה של הבנות אל הבת במרכז המעגל .

מנצחת הקבוצה שמסיימת ראשונה .

אפשרות נוספת: כל בת תניח את הכדור על הרצפה, הבת במרכז תזרוק את הכדור, זאת

שתקבל זורקת חזרה לוקחת את הכדור מהרצפה מכדררת מסביב למעגל, תוך כדי

המרכזית זורקת לשנייה ולשלישית וכן הלאה .

המטרה ליצור תנועה זורמת במעגל.

3. בת 1 זורקת לבת 2 אשר נמצאת במרכז המעגל ומתחלפת איתה

בת 1 נמצאת במרכז זורקת לבת 3 שנמצאת במעגל החיצוני

בת 3 נכנסת למרכז זורקת ל4 וכן הלאה...

4. כל בת מקבל מס מהמורה. הבנות מתערבבות (לא יודעות אחת על המספר של החברה)

נבחר את הבת שקיבלה מס 1 שתעמוד במרכז המעגל היא צריכה לקרא מס 2

ולמסור לה את הכדור. מס 2 מקבלת את הכדור ומגיעה למרכז המעגל

קוראת למס 3 מוסרת אליה את הכדור וכן הלאה....

הבת האחרונה צריכה לקרא שוב ל1 וכך יש קבוצה מנצחת !!

5. כדרור מסביב למעגל בסלאלום

ז. תחרויות לפיתוח זריזות ומהירות תגובה.

ח. משחקים עם כדור 1-

1. משחק 21

ווריאציה נוספת:

ציוד: כמה שיותר כדורים

מהלך המשחק: זריקת כדור ע"י המורה למרכז, על הבנות להתמסר 3 מסירות עם קבוצתן

ולהוציא כדור לתוך החישוק שלהן. זריקת כדור נוסף ע"י המורה שוב התמסרות...וכן

הלאה.. **מנצחת:** הקבוצה שברשותה כמה שיותר כדורים.

2. טאצ' דאון – אין לזוז עם הכדור ביד

טאצ' דאון בווריאציות:

1. לתחום קו שלם לכל קבוצה

2. להניח חישוק לכל קבוצה

3. לכל קבוצה 2 חישוקים

3. כדור סל ללא סל

על הבנות לפגוע בקיר וברצפה כדי לצבור נקודה

4. כדור יד

נתחום גבול ומשם יהיה על הבנות לזרוק לשער

5. כדור רשת

חימום ספציפי

ציוד: גומי/רשת

סוגי מסירות :

- בזוגות אחת מול השנייה
- ריצה לרשת מסירה לבת זוג מעל הרשת וחזרה
- זריקה חזקה לרצפה – הכדור צריך מהעוצמה לעבור את הרשת
- מכת פתיחה בזוגות

רשת 3 רשת 9-משחק

נחלק את הכיתה ל-2 קבוצות כל קבוצה מסתדרת בשורה בצד שלה, המורה מחלקת כל קבוצה למספרים 1 ו-2

לשריקת המורה מספרי 1 יוצאים נוגעים ברשת בקו 3 שוב ברשת וחזרה לעמדת מוצא .

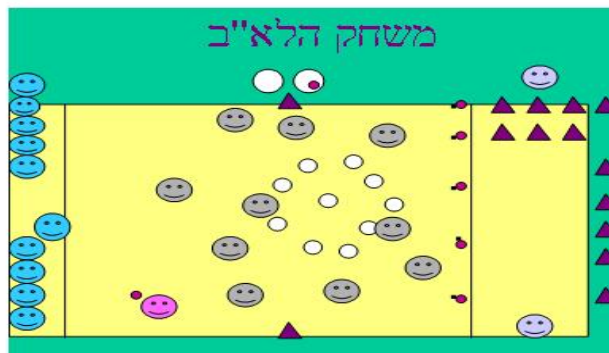
קבוצה שהגיעה ראשונה תקבל נקודה. אותו הדבר עם מספרי 2.

משחקונים

נחלק את הכיתה לרביעיות .

כל רביעייה משחקת נגד רביעייה כדור רשת. מנצחת תהיה הרביעייה שהגיעה הראשונה ל-15 נקודות.

משחק בית שדה- לבד אבל ביחד



- מקראה: שחקני קבוצת הבית
- שחקני קבוצת השדה
- המורה (שופט המשחק)
- שני חישוקים בצד המגרש, שבאחד מהם מונח כדורסל
- צלחות פריסבי או שטיחונים עגולים המפוזרים במרכז המגרש
- כדורי רגל המונחים על טבעות
- קונוסים אשר יוצרים שערים במידות שונות וכן שני מסלולים