

## מערך שיעור

**שם הסטודנט/ית:** נוי קלינגר ואלישבע לוי

**נושא השיעור:** לג בעומר **כיתות:** ב-ג

**מטרה אופרטיבית:** הילדים יזהו אפשרויות תנועה במרחב האישי ובמרחב הכלל.

### **הישגים מצופים:**

הילדים יפעילו את גופם בהשראת סיפור ומנהגי ל"ג בעומר

הילדים ילמדו על קבוצת המזון : עמילנים פחמימות מורכבות.

**מקום השיעור:** מגרש/אולם **כיתה:** ב/ג **ציוד:** אביזרים שקשורים לל"ג בעומר : תפוחי אדמה, קרשים, מקלות עץ, קונוסים, שקים, כפות

**בטיחות:** שמירה על מרחב אישי והיגיינה אישית ושמירה על מרחק בין התלמידים (2 מטר), שימוש בציוד בצורה מבוקרת על מנת לא לפגוע אחד

בשני.

**מקורות:** 1. ידע אישי 2. תכנית לימודים לכיתות א'-ב', (חינוך גופני- תכנית לימודים לכיתות א-ב בחינוך ממלכתי וממלכתי דתי).

<p><b>ארגון הלמידה</b> (הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה) ישיבה במרוכז מול המורה- קווי הרוחב של המגרש</p>	<p><b>נקודות להדגשה</b> בטיחות-עקרונות- דגשים מתודיים שמירה על מרחב אישי בזמן הפעילות, קשר עין עם שאר הילדים הפועלים יחד באותו מרחב</p>	<p><b>תיאור הפעילות / המשימות</b> אופן הפעלת הכיתה ריכוז התלמידים בישיבה מול המורה, הקראת שמות, חזרה על כללי הבטיחות וסימנים מוסכמים. הצגת נושא השיעור והחג ל"ג בעומר.</p>	<p>זמן: 2 דקות</p>	<p><b>מטרת התרגיל</b> הכנה לקראת השיעור והצגת נושא השיעור.</p>	
<p>ריצה על הקו הלבן, אין לעקוף ואין לגעת בציוד. כמו כן לשמור על שקט יחסי</p>	<p>ביצוע המשימות בצורה טובה ונכונה אחת אחרי השנייה . שמירת מרחק אחד מהשני לפחות כ שני מטרים</p>	<p>ריצה מסביב למגרש: 2 סיבובים- 1סיבוב הליכה 1סיבוב ריצה. דילוגים במרחב הכללי בשריקה עמידה ברווחים. ריצת סקיפינג במקום. עקב לישבן. סקי במקום. חימום כללי: סיבובי צוואר, סיבובי כתפיים, מחיאת כף קדימה ואחורה סיבובי ידיים, סיבובי אגן, מכרעיים, קרסוליים, ניתורים. נגיעה של כפות הידיים ברצפה. תוך כדי פיסוק קל ברגליים.</p>	<p>זמן: 8 דקות</p>	<p><b>חימום כללי:</b> חימום דינמי- העלאת טמפ' הגוף והשרירים, המרצת מחזור הדם, הפעלת כוח שרירים</p>	<p>חלק מכיון</p>

חלק	מטרת התרגיל	זמן	תיאור הפעילות / המשימות אופן הפעלת הכיתה	נקודות להדגשה בטיחות-עקרונות- דגשים מתודיים	ארגון הלמידה (הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה)
חלק עיקרי:	התלמידים יגלו מהי תחרותיות. הילדים ילמדו מהו מרחב כללי.	15 דקות	<p><b>מי הכי זריז? – מניחים על הקרקע מספר פריטים לפי כמות התלמידים פחות 1 הקשורים ל"ג בעומר, לדוגמא, מקלות, קרשים, תפוחי אדמה וכו'... לקול צלילי המוזיקה התלמידים נעים במרחב בצורות התקדמות שונות פעם ריצה פעם קפיצה על רגל אחת פעם דילוגים וכאשר המנגינה נפסקת על כל אחד מהילדים להרים פריט אחד. מי שנותר ללא שום דבר ביד מוצא מן המשחק. מפעם לפעם הולך מספר הפריטים על הקרקע וקטן, המנצח הוא מי שנשאר אחרון במשחק.</b></p>	<p>על התלמידים לנוע במרחב בצורות התקדמות שונות ולשמור על מרחק מהתלמידים האחרים.</p>	<p>ציוד: פריטים שקשורים ל"ג בעומר, תפוח אדמה, מקלות, קרשים וכו'..</p> <p>על המגרש יהיה מסודר במרחב הכללי כל החפצים הקשורים ל"ג בעומר במרחק אחד מהשני.</p>
	הילדים יפעילו את גופם בהשראת סיפור ומנהגי ל"ג בעומר הילדים ילמדו על קבוצות המזון פחמימות מורכות.	10 דקות	<p><b>תפוח אדמה בכף:-</b> מחלקים את הכיתה לשתי קבוצות. משתתף אחד מכל קבוצה מקבל כף ותפוח אדמה. על הילד לרוץ מרחק מסויים שתוחם אותו קונוס ובפיו הכף עם תפוח האדמה במידה ותפוח האדמה נופל, יד להרים אותו ולהמשיך לרוץ. לא רצים בלי תפוח אדמה בכף. יש לשים את תפוחי האדמה בתוך השקים שנמצאים בקצה השני על יד הקונוס. מי שעושה את המרחק בזמן הקצר ביותר הוא המנצח. הקבוצה שסיימה להעביר את התפוחי אדמה בזמן הקצר ביותר היא הקבוצה המנצחת. המורה תדבר על הפחמימות המורכבות ( תפוח אדמה, בטטה, פסטה)</p>	<p>על התלמידים להיות קשובים להוראות המורה. התלמיד שמחזיק את הכף בפיו לא יוצא לפני שחברו חוזר. יש לשמור מרחק בין תלמיד לתלמיד בכדי לא לקבל מכה.</p>	<p>ציוד: כפות, תפוחי אדמה, קונוסים, שקים.</p>

<p>התלמידים ישבו במעגל אחד ליד השני.</p>	<p>על התלמידים לא לתפוס בחוזקה את התופס. על התלמידים להיות עירניים לא להיתפס.</p>	<p><b>פרה חולבת ל"ג בעומר</b> - מטרת המשחק: לתפוס ובו בזמן להיזהר לא להתפס הושיבי את התלמידים במעגל ואמור להם לשלוח את יד שמאל עם אגודל כלפי מעלה אל היושב משמאלם וביד ימין ליצור "טבעת" בעזרת האצבעות, בה תכנס האגודל של היושב מימין. כעת ספר להם סיפור וקבע כי כאשר אתה אומר את המילה "ל"ג בעומר" כולם מהדקים את יד ימין בניסיון לתפוס אגודל ובו בזמן חומקים עם האגודל ע"מ לא להיתפס.</p>	<p>15 דקות</p>	<p>משחק רגוע להורדת הדופק פיתוח מיומנות זריזות ויכולת מחשבה ותגובה בזמנים לחוצים.</p>	<p>סיום</p>
--	---	---	----------------	---	-------------