

יעד שנתני: הילדים יכירו את גבולות גופם



שמירה על גבולות הגוף פירושה שהילדים מכירים את הגוף כמכלול ואת היקף התנועה שהם מסוגלים לעשות ויודעים לשמור על עצמם מפני פגיעה. לילדים רבים בגן קשה לשמור על גבולות גופם. הבנת המושג על משמעויותיו הרבות באמצעות התנסות בתנועה תוך כדי חיבור מידי להיבטים אישיים וחברתיים בחיי היום-יום בגן נותנת לילדים כלים כיצד להתמודד עם מרחב צפוף ולמנוע קשיים אפשריים כמו, למשל, חשש להתנסות, אי-אמון ביכולת ואי-שמירה מפני פגיעה.

יעדים אופרטיביים

1.

הילדים יתנסו בתחושת הגבולות הפיזיים של גופם.

2.

הילדים יתנסו בגבולות הפתיחה והסגירה של תנועת הגוף על ידי קירוב והרחקה של איברים.

3.

הילדים יתנסו בגבולות היכולת לכווץ ולמתוח את הגוף.



פעילויות וכרטיסיות לתנועה ולמידה
סדרה 1 * כרטיסיית פתיחה





אוצר מילים



* **גבול:** קו מבדיל בין מקום למקום, לתחום, לשטח.

מונחים: "לא תשיג גבול רעך" (דברים: יט, יד), "כי גבול השכל עברת, כאשר מחסום על פיך לא שמרת" (הרומי: טז, 278).

* **פתוח:** שאינו סגור, שאינו סתום, שיש בו מעבר חופשי.

מונחים: לב פתוח (גילוי לב, יחס לבבי), בזרועות פתוחות (בידיים פרוסות ומוכנות לחבק), יד פתוחה (נדיבות), פתח אופקים חדשים (גילה דברים שלא נודעו עד כה).

* **סגור:** לא פתוח, נעול, כלוא.

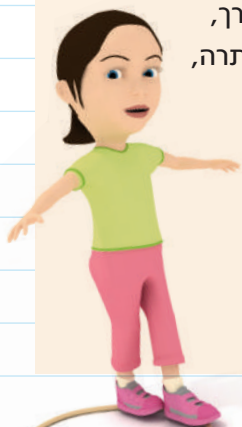
מונחים: אדם סגור (מי שאינו נוח לגלות את מחשבותיו ולשתף אחרים בדאגותיו ובשמחותיו).

* **כיווץ:** הצטמק, הצטמצם, נמערך, פחת נפחו.

מונחים: התכווץ לבו (התעורר לבו לגילוי חמלה).

* **מתוח:** משוך בחוזקה, מאומץ, דרוך. מתיחות (גמישות לאורך, תכונה של חומר או של מכשיר שיכול להימתח, התרגשות יתרה, תסיסה שלפני התפרצות).

מונחים: הבעת מתיחות ניכרת בפניו, יחסים מתוחים (מצב של רוגז העלול להביא להתפרצות).



הקשר לתכנית הלימודים של החינוך הגופני בגן הילדים

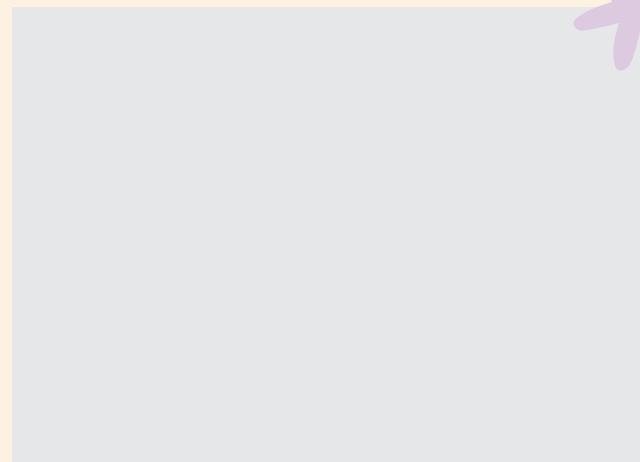
יחידה זו מיישמת את תכנית הליבה של החינוך הגופני דרך ביסוס הידע על הגוף כמכלול ועל גבולות התנועה. הכרת הגבולות של הגוף מונעת מגע פוגע עם הסביבה הפיזית ו/או עם העמיתים המתנועעים באותו מרחב.

נוסף על כך, תנועה מתוך ידיעת הגבולות מבססת

את ההערכה העצמית ליכולת התנועה

ומאפשרת לילדים לשחק עם עמיתים

משחק קבוצתי תנועתי בלי לפגוע בהם.





יעד אופרטיבי - 1

הילדים יתנסו בתחושת גבולות הפיזיים של גופם.

הסבר: הגבול הפיזי הוא הקו המפריד בין הגוף לבין מה שסביבו. לילדים אין דרך לדעת את גבולות גופם ללא מפגש עם סביבה פיזית או חברתית כיוון שאי-אפשר לראות את הגוף כולו בעזרת העיניים (נסו...).

כדי להיפגש עם הסביבה על הילד להתנועע, ואז התפיסה התנועתית (קינסטזיה) שלו נותנת מידע על היקפה, ותפיסת המגע והמימוש נותנת מידע על מה שמגביל את התנועה. כך למעשה הילדים לומדים על גבולותיהם.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

- * משתמשים בשמיכה רכה שאפשר להתגלגל בתוכה.
- * שמים במרכז כדורי זיזים שיאפשרו לילדים לעסות זה את זה על ידי גלגול כדור הזיזים על הגוף בשכיבה, בעמידה ובשיבה.



- * שילוב כרטיסיות הילדים: 28, 11, 10

חצר הגן

- * מלמדים את הילדים לשחק במשחק "פרה עיוורת". שימו לב לדרך שבה ילד או ילדה נתפסים. האם נגעתם בהם בדרך הנעימה להם?
- * מכינים דף ובו הוראות המשחק ומניחים לילדים לפעול באופן עצמאי. את דפי המשחקים המצטברים אפשר לאסוף לספר משחקי התנועה של הגן.





מפגש בקבוצה קטנה:



- * עסו זה את זה בעזרת כדור זיזים בתנוחות שונות.
- * עסו זה את זה על-פי עוצמת המגע שבן הזוג מבקש. (בזמן העיסוי המעסה מביע חיבה לחבר על ידי העיסוי ומתחשב בצורכי המגע של חבר.)
- * בזמן העיסוי קראו בשמות האיברים וצינו אילו איברים רכים וקשים יש בגופנו ובגוף החבר או החברה.
- * התחלקו לזוגות. אחד "מצייר" עם אצבע על גב חברו צורות או מספרים, והחבר צריך לנחש על-פי המגע את הצורה או את המספר שהרגיש. אפשר להתנסות בכך גם על כף פיסת היד כשעיני החבר עצומות.

שאלות אפשריות לדיון:



- * מה אנחנו מרגישים כשאנחנו מחבקים את עצמנו?
- * האם אנחנו תמיד אוהבים שאחרים נוגעים בנו כמו שאנחנו מחבקים את עצמנו עכשיו?
- * מה גילינו על הגוף בזמן שחיבקנו ועיסינו אותו?



מפגש

פעילות:



1. עסו את כל צד שמאל בעזרת יד ימין ולהפך. עצרו אחרי העיסוי בצד שמאל, עצמו את העיניים והרגישו את ההבדל בין שני הצדדים.
2. עסו במקביל את שני צדי הגוף בידיים מוצלבות.
3. הרימו ידיים מעל הכתפיים אל עבר הראש ולטפו את הראש בעדינות.

שימו לב:



1. מוצע לעשות עיסוי בוקר לגוף בתחילת כל מפגש בוקר. העיסוי ייעשה על ידי לחיצות בעוצמה שכל ילד בוחר לעצמו.
2. מתחילים מהכתף ועוברים בלחיצות עד לפיסת היד. מעבירים את היד מתחת לבית השחי ועוברים בלחיצות על הגב לעבר הרגל. לאורך הרגל עוברים בלחיצות עד לפיסת הרגל.
3. משיימים את האיברים תוך כדי עיסוי ואחריו.





יעד אופרטיבי - 2

הילדים יתנסו בגבולות הפתיחה והסגירה של תנועת הגוף על ידי קירוב והרחקה של איברים.

הסבר: אחת התנועות המאפשרות קליטה של גבולות הגוף הן תנועות של קירוב איברים עד הפגשתם ותנועות הרחקה עד גבול יכולתנו להרחק. המעניין הוא שההתנסות בקירוב איברים היא גם התנסות בהסתגרות, במגע בתוכנו ובלימוד אינטימי, ואילו ההתנסות בריחוק איברים היא הזדמנות להתנסות בפתיחות לעולם ובגילוי דברים חדשים.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מצלמים את רעיונות הילדים שעלו במפגש ובקבוצה הקטנה. בעזרת התמונות מכינים עם הילדים "ספר רעיונות" לפעילות עצמאית של הילדים במרכז.



* שילוב כרטיסיות הילדים: 22, 4, 1

חצר הגן

* מעודדים את הילדים לבדוק באילו מתקנים הם פועלים עם גוף פתוח ובאילו הם פועלים כשהגוף מסוגר? מה ההבדל?





* יש לאפשר לילדים לעבוד בזוגות או בקבוצות של ארבעה ולפתוח ולסגור את הגוף בישיבה, בעמידה ובשכיבה על הגב ועל הבטן.

* כל זוג או קבוצה מחליטים יחד מה הכיוון הפנימי שאליו נסגרים ומה הכיוון החיצוני שאליו נפתחים.

שאלות אפשריות לדיון:

* מתי נוח לנו עם הגוף בפתיחות ובסגירות?

* כשאנו נסגרים, מה נעים לנו ומה לא נוח לנו?

* כשהגוף פתוח לרווחה בעמדות מוצא שונות, מה נוח לנו, מה לא נעים לנו?

* מה אנחנו יכולים ללמוד על עצמנו?



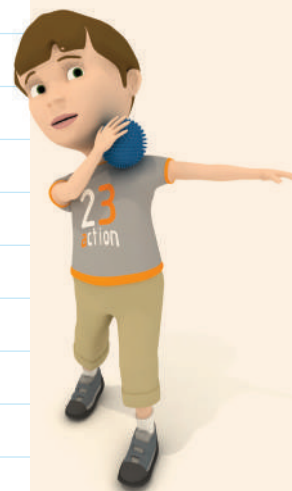
מפגש

פעילות:

1. חפשו איברים שאפשר לפתוח ולסגור. מה אפשר? כף היד, כל היד, כף הרגל.

2. נסו לפתוח ולסגור את הגוף בישיבה, בעמידה, בשכיבה על הגב ועל הבטן.

3. תוך כדי דרכי התקדמות שונות חפשו דרכים לפתוח ולסגור את הגוף ואת האיברים.



שימו לב:

1. מתחילים בישיבה על הכיסא, מצב שבו יש מעט חיכוכים מבחינה תנועתית.

2. אם הילדים לא מבצעים נכון או נראה שלא הבינו את המושג, הגננת משתתפת בפעולה עם הילדים ומשמשת דוגמה לילדים שזקוקים לכך.

3. עוברים למרחב הכללי לעמידה, לישיבה ולשכיבה. זהו מרחב שדורש יותר תשומת לב לאחר, התחשבות בחברים ושמירה עליהם (מוצע ללכת למקומות הפנויים).

מפגש בקבוצה קטנה:

* היזכרו בפעילות הראשונה. חפשו איברים שאפשר לפתוח ולסגור. מה אפשר? כף היד, כל היד, כף הרגל. פעלו בזוגות במשחקי חיקוי כמו "המלך אמר" ובמשחקי הוראות (פתח וסגור את פיסת היד שלוש פעמים).

* דברו בזוגות עם חבר כשהגוף מסוגר, דברו עם חבר כשהגוף פתוח ונינוח וחפשו את המצב הנוח ביותר.





יעד אופרטיבי - 3

הילדים יתנסו בתחושה של גבולות היכולת לכווץ ולמתוח את הגוף.

הסבר: כאשר איבר או הגוף כולו מתכנסים בכוח לכיוון המרכז, התנועה היא כיווץ. כאשר איבר או הגוף כולו מתרחקים בכוח רחוק ככל האפשר מהמרכז, התנועה היא מתיחה. בזמן תנועה הגוף מפעיל כוח, ולכן גבולות התנועה של הגוף נעים בין המתיחה המרבית לבין הכיווץ המרבי.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

- * מכינים סלסלה עם גומיות שונות ("טרה בנד", גומיות כושר, גומי תחתונים, גומי היריון) ומציעים לילדים להתנסות במתיחה בעזרתן.
- * מכניסים למרכז חפצים שונים (כדור ים, כדור כוח, שמיכה) ומציעים לילדים "לחבק" אותם כדי לחוש טוב יותר את הפעלת הכוח שבכיווץ.



- * שילוב כרטיסיות הילדים: 24, 25





מפגש בקבוצה קטנה:

- * חפשו את עמדת המוצא המאפשרת את הכיווץ הסגור ביותר. הסבירו מדוע דווקא עמדת מוצא זו מאפשרת את הכיווץ הסגור ביותר.
- * חפשו את עמדת המוצא המאפשרת את המתיחה הפתוחה ביותר. הסבירו מדוע דווקא עמדת מוצא זו מאפשרת את המתיחה הפתוחה ביותר.
- * פעלו בזוגות. התכווצו והתמתחו יחד בעמדות מוצא שונות. התקדמו תוך כדי כיווץ ומתיחה.
- * פעלו בקבוצה. התכווצו והתמתחו בעמדות מוצא שונות. נסו ללכת כקבוצה, מתוחים או מכווצים. דונו בשוני ובדמיון בין שני המצבים ואם מתאפשרת בהם נוחות.
- * דברו עם חבר כשהגוף מכווץ. דברו עם חבר כשהגוף מתוח. חפשו את המצב הנוח ביותר.

שאלות אפשריות לדיון:

- * מה ההבדל בין פתוח לסגור ובין כיווץ למתיחה?
- * כשהגוף מתוח או מכווץ, מה מרגישים? האם זה נעים לנו?
- * מתי אנחנו צריכים להיות מתוחים או מכווצים ומתי כדאי לוותר על מתיחות או על התכווצות?
- * מה אנחנו יכולים ללמוד על עצמנו?



מפגש

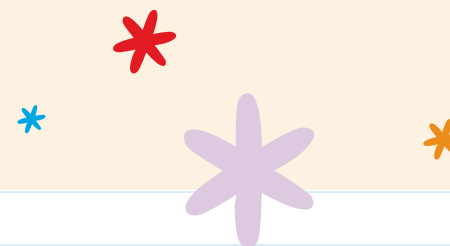
פעילות:

1. כווצו את כף היד חזק ושחררו.
2. כווצו את כל הגוף חזק וספרו בלב עד 10 (בישיבה, בעמידה, בשכיבה).
3. מתחו את הגוף ככל יכולתכם והישארו במתיחה.
4. בעמידה נסו לחפש איברים שאפשר לכווץ ולמתוח.
5. בעמידה נסו להתקדם תוך כדי כיווץ. נסו להתקדם ולמתוח.



שימו לב:

1. מכוונים את תשומת הלב למעבר מכיווץ למתיחה. זהו מעבר מקו גבול לקו גבול (מכווצים ומשהים, מותחים ומשהים).
2. יש להסב את תשומת הלב להבדל בין כיווץ למתיחה ולתחושות ולרגשות תוך כדי פעילות. יש להסב את תשומת הלב לאיברים המשתתפים בכיווץ (עיניים, פה, ישבן).
3. יש להסב תשומת לב בזמן מנוחה לכך שגם מתיחה וגם כיווץ דורשים הפעלת כוח ואינם מצב של מנוחה. יש לאפשר לילדים לחפש את "אי-הפעלת הכוח" כדי לחוש את הניגוד.





יעד שנתי: הילדים יכירו את גבולות גופם במפגש עם הסביבה

לאחר שהילדים מכירים את גבולות התנועה מתוך עצמם, הם יכולים לפתח ערנות למקומם בסביבה. לילדים רבים בגן קשה לשמור על גבולות עם חברים. הבנת המושג על משמעויותיו הרבות באמצעות התנסות בתנועה תוך כדי חיבור מייד לביטויים אישיים וחברתיים בחיי היום-יום בגן נותנת לילדים כלים להתמודד ומונעת קשיים אפשריים, כמו חוסר התחשבות ופגיעה בעמיתים במהלך פעילות משותפת במרחב.

יעדים אופרטיביים

1.

הילדים יתאימו את אופן ההתקדמות במרחב לגודל המרחב הנתון.

2.

הילדים יתנסו בתנועה שיש בה תלות באחר.

3.

הילדים יתאימו את תנועת הגוף למסלולי מכשולים שונים.



פעילויות וכרטיסיות לתנועה ולמידה
סדרה 2 * כרטיסיית פתיחה



אוצר מילים

* **מרתב:** מקום מרווח, שטח רחב ידיים, רווחה, חופש, שם כולל לאזור פעולה נרחב ומסוים.

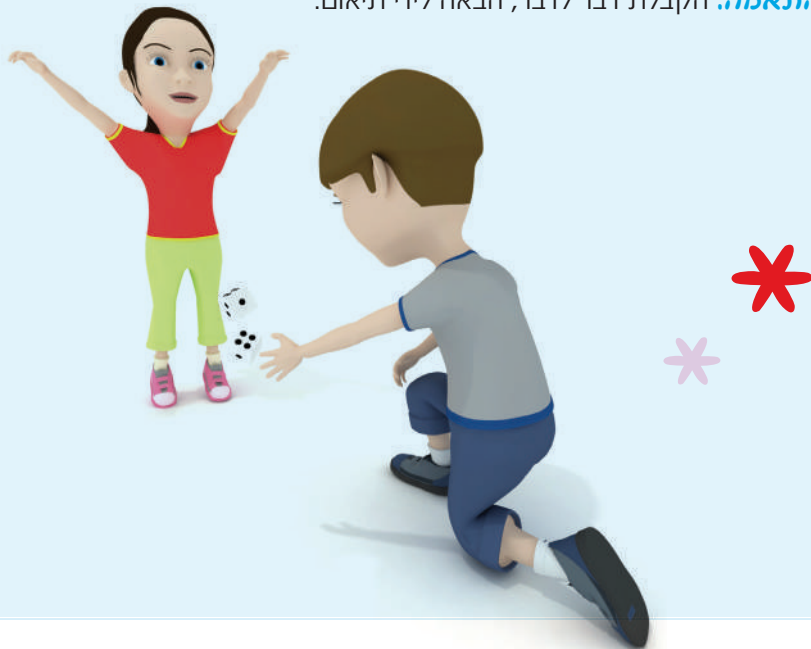
* **מסלול:** דרך, נתיב, קו מסוים ישר או עקום שבו מהלכים גופים, למשל מסלול ההקפה של כוכבי הלכת את השמש.

* **מכשול:** דבר שעלולים להיתקל בו, דבר שקשה להתגבר עליו.

* **מסלול מכשולים:** הצבת חפצים/מתקנים/מכשירים ברצף שאפשר להתקדם עליו בתנועה.

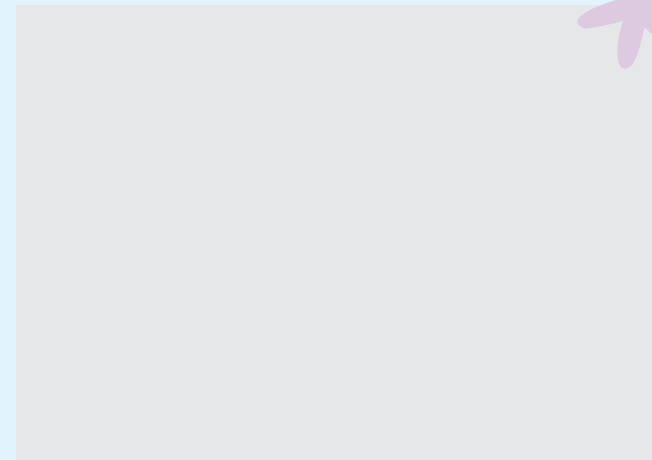
* **תלות:** זיקה, להיות קשור למישהו.

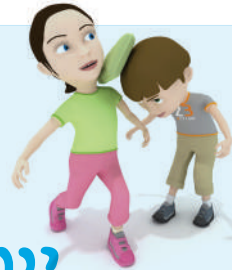
* **התאמה:** הקבלת דבר לדבר, הבאה לידי תיאום.



הקשר לתכנית הלימודים של החינוך הגופני בגן הילדים

יחידה זו מיישמת את תכנית הליבה של החינוך הגופני דרך פיתוח ערכות לסביבה אצל הילדים, והיא מהווה בסיס לשמירה על הבטיחות. כמו כן הפעילות המוצעת ביחידה זו מאפשרת ביסוס ההערכה העצמית באמצעות פיתוח היכולת לנוע במרחב ללא תקלות. שיחה על הפעילות ועל אופן השמירה של הגבולות עשויה לתרום לשיפור הקשר בין התנועה להמללה. עקב כך הילדים עשויים להתמיד זמן רב יותר במשחק התנועתי והקבוצתי.





יעד אופרטיבי - 1

הילדים יתאימו את אופן ההתקדמות במרחב לגודל המרחב הנתון.

הסבר: המרחב מסביבנו משפיע על התנועה שלנו.

כאשר המרחב גדול ונטול מכשולים, הוא מזמין תנועה רבה ונמרצת.

כאשר הוא קטן, הוא מנתב אותנו להפחית את עוצמת התנועה.

כאשר חולקים את המרחב עם ילדים נוספים, לומדים להתאים

את התנועה כך שגם אחרים יוכלו להתנועע בו.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מלמדים את הילדים לשחק במשחק השמיכה: ילדי הגן צריכים להסתדר במהירות וללא דחיפות על שמיכה. בכל פעם מקטינים את שטח השמיכה על ידי קיפולה לשניים. הקבוצה מנצחת, אם כולם מצליחים להסתדר בלי להפיל אף אחד. (אין יחיד שמנצח. רק הקבוצה יכולה לנצח מתוך שיתוף פעולה.)

* מלמדים את הילדים לשחק במשחק החישוקים: מפזרים במרחב עשרה חישוקים גדולים. הילדים נעים במרחב לפי סימן. כולם צריכים להיכנס לתוך חישוקים. כשכל הילדים עומדים בתוך החישוקים, יוצאים וממשיכים לנוע במרחב. מוציאים חישוק מהמרחב, אך מספר הילדים המשתתפים נשאר כבתחלה. על הילדים להסתדר עם מספר חישוקים הולך ומצטמצם ולשתף בהם חברים. כולם מנצחים. הניצחון הוא פרי שיתוף פעולה בעזרת מספר קטן של חישוקים.

* שילוב כרטיסיות הילדים: 15, 8, 4



חצר הגן

* מלמדים את הילדים לשחק בתופסת, כגון: תופסת צבעים, תופסת זנבות. שימו לב לדרך שבה ילד נתפס. האם נגעתם בו בדרך הנעימה לו?

* מכינים דף עם הוראות המשחק ונותנים לילדים את דפי המשחקים המצטברים לפעילות עצמאית. אפשר לאסוף אותם לספר משחקי התנועה של הגן.

* מכינים יחד עם הילדים ספר ובו מאגר "משחקי תנועה קבוצתיים" שבהם אפשר לשחק במרחב הגן ומאפשרים לקבוצות ילדים להתנסות באופן עצמאי במשחקים. בשלב מתקדם אפשר להציע לילדים להמציא משחקי חברה בעצמם.



שאלות אפשריות לדיון:

* מה צריך לעשות כדי להתקדם בלי לגעת באחרים? איך אנחנו מתארגנים במרחב שמשתנה לאורך הפעילות?

* באיזה מרחב אנחנו מרגישים נוח ונעים?

* האם מדובר באותו מרחב אצל כולם או שקיים שוני בינינו?

* מדוע קיים שוני?



מפגש

פעילות:

1. התקדמו במרחב המפגש. חפשו מקום פנוי להתקדם אליו.
2. ילד שקראו בשמו, מתיישב במקום. שאר הילדים ממשיכים ללכת בין הילדים שהתיישבו.
3. לאחר שכל הילדים יושבים: מי שקוראים בשמו, קם ומתחיל ללכת במרחב, עד שכל הילדים נעמדים והולכים במרחב.
4. נסו עכשיו לבצע את המשימות תוך כדי התקדמות לאחור.

שימו לב:

- * הראשונים שמתיישבים הם הילדים שאין להם קושי לשמור על גבולות במרחב, והאחרונים שמתיישבים הם הילדים שזקוקים להתנסות בהתמודדות עם גבולות במרחב.

מפגש בקבוצה קטנה:

- * חזרו על הפעילויות של המפגש תוך כדי הגדלה של מהירות התנועה.
- * התקדמו במרחב בזוגות. זוג שצוין שמו, מתיישב. ממשיכים עד שכולם יושבים, ואז מוסיפים בכל פעם זוג למרחב עד שכולם צריכים להסתדר בו.
- * התקדמו במרחב בקבוצה של ארבעה ילדים. קבוצה שצוין שמה, מתיישבת. ממשיכים עד שכולם יושבים, ואז מוסיפים בכל פעם רביעייה למרחב עד שכולם צריכים להסתדר בו.



יעד אופרטיבי - 2

הילדים יתנסו בתנועה שיש בה תלות באחר.

הסבר: במצב של תלות באחר, רק כאשר כל אחד מצליח,

גם האחרים מצליחים. ישנם שלושה מצבי תלות בתנועה: מוביל,

מובל ותיאום משותף. התלות באחר מנתיבה במידה רבה את התנועה:

אי-אפשר לבחור תנועה משלנו לפי רצוננו העצמאי,

אך בה בעת גם נפתחת הזדמנות לשיתוף פעולה.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מכינים יחד עם הילדים ספר ובו מאגר תמונות של ילדים פועלים במרכז תנועה המראות תלות חברתית. למשל, מסירות עם חפצים שונים (בלון, כרית חול, טבעת, כדור), פעילות על-פי תור (קליעה למטרה, קפיצה לוח שיווי משקל קפיצי, הליכה על קורה). הילדים יכולים לפעול על-פי הרעיונות במאגר ולהוסיף רעיונות משלהם.



* שילוב כרטיסיות הילדים:

33, 12, 3

תצר הגן

* משחקים עם הילדים תופסת איברים. אפשר להוסיף את המשחק הזה לספר "משחקי תנועה קבוצתיים". מוצע לאפשר לקבוצות ילדים להתנסות במשחק באופן עצמאי.





מפגש בקבוצה קטנה:



* בזוגות הפגישו שני איברים, שלושה וארבעה. שוחחו על המונחים זוגי ואי-זוגי. כשהמספר אי-זוגי, איך תתבצע החלוקה בין בני הזוג?

* בזוגות מחוברים נועו במהירות במרחב תוך כדי שמירה על בן הזוג האישי ועל שאר הזוגות במרחב. כשנעים במהירות בוחרים איברים זהים שקל לנוע אתם.

* מתקדמים מחוברים בקבוצה של ארבעה ילדים. מתחילים מאיברים זהים שקל לנוע אתם ומעלים בהדרגה את רמת הקושי לאיברים לא-זהים שהתקדמות אתם קשה.

בדקו מי המוביל ומי המובל. מה נדרש כדי שיהיה תיאום משותף?

שאלות אפשריות לדין:



* לאחר התנסות בפעילות שיש בה תלות באחר מה צריך לעשות כדי שיהיה לנו נעים ונוח יחד? - איך מצליחים לנוע בין הזוגות במרחב ולשמור גם עליהם?



מפגש

פעילות:



1. בזוגות: נועו במרחב. הפגישו עם בן הזוג איברי גוף נוגעים (לא-אוחזים). נועו לפנים, לאחור, לצדדים. מה ההבדל בהתקדמות לכיוונים שונים? מדוע?

2. בזוגות: נועו במרחב. הפגישו עם בן הזוג איברים לא-זהים נוגעים (לא-אוחזים). יד אל כתף, גב אל יד. בחרו את האיבר שתפגישו עם בן הזוג. נועו לפנים, לאחור, לצדדים. מה ההבדל בהתקדמות לכיוונים שונים? מדוע?

שימו לב:



1. כדאי להתחיל באיברים שקל להתנועע אתם (כף היד) ובהדרגה עוברים לאיברים שקשה לנוע אתם (ברך, כף הרגל).

2. בהתחלה כדאי להקציב פרק זמן קצר, ובהדרגה מוצע להעלות את משך הזמן שצריך לנוע בתלות.

3. מוצע לשוחח עם הילדים על הקשיים המתעוררים, לגלות אמפתיה ולחשוב יחד על פתרונות.





יעד אופרטיבי - 2

הילדים יתנסו בתנועה שיש בה תלות באחר.

הסבר: במצב של תלות באחר, רק כאשר כל אחד מצליח,

גם האחרים מצליחים. ישנם שלושה מצבי תלות בתנועה: מוביל,

מובל ותיאום משותף. התלות באחר מנתיבה במידה רבה את התנועה:

אי-אפשר לבחור תנועה משלנו לפי רצוננו העצמאי,

אך בה בעת גם נפתחת הזדמנות לשיתוף פעולה.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מכינים יחד עם הילדים ספר ובו מאגר תמונות של ילדים פועלים במרכז תנועה המראות תלות חברתית. למשל, מסירות עם חפצים שונים (בלון, כרית חול, טבעת, כדור), פעילות על-פי תור (קליעה למטרה, קפיצה לוח שיווי משקל קפיצי, הליכה על קורה). הילדים יכולים לפעול על-פי הרעיונות במאגר ולהוסיף רעיונות משלהם.



* שילוב כרטיסיות הילדים:

33, 12, 3

תצר האגן

* משחקים עם הילדים תופסת איברים. אפשר להוסיף את המשחק הזה לספר "משחקי תנועה קבוצתיים". מוצע לאפשר לקבוצות ילדים להתנסות במשחק באופן עצמאי.





מפגש בקבוצה קטנה:



* בזוגות הפגישו שני איברים, שלושה וארבעה. שוחחו על המונחים זוגי ואי-זוגי. כשהמספר אי-זוגי, איך תתבצע החלוקה בין בני הזוג?

* בזוגות מחוברים נועו במהירות במרחב תוך כדי שמירה על בן הזוג האישי ועל שאר הזוגות במרחב. כשנעים במהירות בוחרים איברים זהים שקל לנוע איתם.

* מתקדמים מחוברים בקבוצה של ארבעה ילדים. מתחילים מאיברים זהים שקל לנוע איתם ומעלים בהדרגה את רמת הקושי לאיברים לא-זהים שההתקדמות איתם קשה.

בדקו מי המוביל ומי המובל. מה נדרש כדי שיהיה תיאום משותף?

שאלות אפשריות לדיון:



* לאחר התנסות בפעילות שיש בה תלות באחר מה צריך לעשות כדי שיהיה לנו נעים ונוח יחד? - איך מצליחים לנוע בין הזוגות במרחב ולשמור גם עליהם?



מפגש

פעילות:



1. בזוגות: נועו במרחב. הפגישו עם בן הזוג איברי גוף נוגעים (לא-אוחזים). נועו לפנים, לאחור, לצדדים. מה ההבדל בהתקדמות לכיוונים שונים? מדוע?

2. בזוגות: נועו במרחב. הפגישו עם בן הזוג איברים לא-זהים נוגעים (לא-אוחזים). יד אל כתף, גב אל יד. בחרו את האיבר שתפגישו עם בן הזוג. נועו לפנים, לאחור, לצדדים. מה ההבדל בהתקדמות לכיוונים שונים? מדוע?

שימו לב:



1. כדאי להתחיל באיברים שקל להתנועע איתם (כף היד) ובהדרגה עוברים לאיברים שקשה לנוע איתם (ברך, כף הרגל).

2. בהתחלה כדאי להקציב פרק זמן קצר, ובהדרגה מוצע להעלות את משך הזמן שצריך לנוע בתלות.

3. מוצע לשוחח עם הילדים על הקשיים המתעוררים, לגלות אמפתיה ולחשוב יחד על פתרונות.





יעד אופרטיבי - 3

הילדים יתאימו את תנועת הגוף למסלולי מכשולים שונים.

הסבר: מסלול מכשולים הוא הצבת מתקנים שונים ברצף.

הוא מאפשר התקדמות בתנועה על המכשולים וביניהם. המכשולים והמעברים מכתיבים למעשה את אופי התנועה ואת גבולותיה במרחב, את מהירותה, את מצבי הגוף השונים שיבואו לידי ביטוי ואת הכוח שיש להשקיע.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מאפשרים לילדים לתכנן בנייה של מסלולי מכשולים שונים תוך כדי הפעלה של שיקולי דעת בנוגע ללמידה שתתרחש והקושי הרצוי. מוצע לתת לילדים לבנות את המסלול ולנוע בו.

* שילוב כרטיסיות הילדים:
34, 24, 19



חצר הגן

* מציעים לילדים לנוע בהליכה ובריצה מעל מתקני הצמיגים השונים ומסביבם.

* מחברים עם הילדים מסלולים בחצר בעזרת המתקנים הקיימים וחפצים או מכשירים הנמצאים בגן המאפשרים דרכי התקדמות שונות. אפשר לשוחח עם הילדים במה שונה הפעילות במסלולי החצר השונים.





מפגש בקבוצה קטנה:

- * בזוגות: ילד מוביל חבר שלעיניו קשורה מטפחת במסלול מתוכנן מראש.
- הילד עם המטפחת הקשורה מוריד אותה ומנסה לשחזר את המסלול בעיניים פקוחות.
- * ספרו לחבריכם מה התחושה ללכת בעיניים עצומות כשחבר מוביל אותנו בחזרה. תארו באילו דרכים בחרתם כדי להתמודד עם המכשולים. הקשיבו לסיפור ולתיאור של חבריכם.
- * אפשרו לילדים לצייר את המסלול שהלכו בו ואת המכשולים שנתקלו בהם.

שאלות אפשריות לדיון:

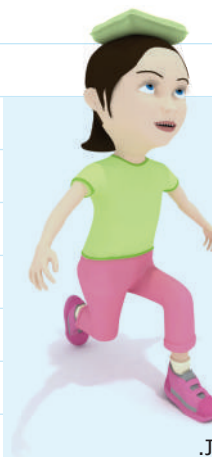
- * מה צריך לעשות כדי להתקדם ברצף לאורך המסלול?
- איך הגוף זוכר את המסלול?
- * מה ההרגשה ללכת במרחב בעיניים עצומות? על מה צריך לסמוך כדי להתקדם?
- * מה ההרגשה לתת למישהו להוביל אותי בעיניים עצומות?
- מה זה דורש ממני?
- על מה אני צריך לסמוך עכשיו?



מפגש

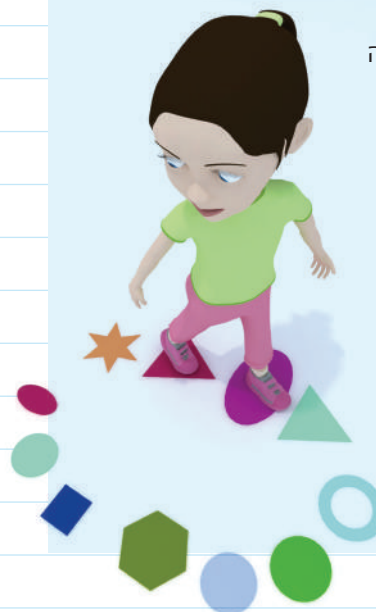
פעילות:

1. במרחב יש כמה מסלולים שנקבעו על ידי סידור חפצים (קוביות ספוג, כריות, כיסאות ועוד). התקדמו במסלולים בדרך ישירה ועקיפה.
2. נסו לעבור בעיניים עצומות מסלול שעברתם בעיניים פקוחות.



שימו לב:

1. עוברים כל מסלול בעיניים פקוחות כמה פעמים באופן חופשי כדי לוודא שהתנועה שנבחרה בטוחה. אחר כך עוברים את המסלול באטיות תוך כדי דיבור עצמי כדי לזכור אותו ואז מתנסים במעבר בעיניים עצומות.
2. עוברים בכל מסלול כמה פעמים בעיניים עצומות כדי להפעיל את התחושה הקינסטטית באופן מבודד.
3. נעזרים בבני זוג המובילים בעיניים עצומות כהכנה לפעילות העצמאית. מתחלפים בתפקידים.





יעד שנתי: הילדים ישפרו את היכולת לזכור כוח

כוח הוא מושג שמעסיק ילדים רבות הן בפן התנועתי והן בפן האישי. תסכולים רבים בחיי היום-יום בגן מתרחשים סביב הפעלת כוח שגויה ואי-אמון של הילדים בכוחם. הבנת המושג כוח על מרכיביו הרבים באמצעות התנועה תוך כדי חיבור מידי לכישורים אישיים ובין-אישיים מזמנת התמודדות עם תסכולים אישיים העולים בגן ונותנת לילדים כלים להתמודדות עצמאית כדי להגיע לאמונה בכוחם ולהפעיל כוח מתאים בפעילות.

יעדים אופרטיביים

1. הילדים יזהו מעבר מהפעלת כוח לאי-הפעלת כוח ויבצעו את המעבר מתוך בחירה.
2. הילדים ילמדו לבלום את תנועת הגוף בהתקדמות בהתאם לצורך ותוך שמירה על הבטיחות.
3. הילדים ילמדו להפעיל כוח מתפרץ.
4. הילדים ילמדו לנחות - לבלום את תנועת הגוף בזמן נחיתה בהתאם לצורך ותוך שמירה על הבטיחות.
5. הילדים ילמדו סוגי ניתור שונים ואת ההבדלים ביניהם מבחינה של יצירת כוח.
6. הילדים ילמדו לחבר בין הפעלת כוח למהירות התנועה ולהפריד ביניהן.
7. הילדים ילמדו ליצור בגופם התנגדות לדחיפה ולמשיכה.
8. הילדים ילמדו לעבור מפעילות להרפיה ולחזור מהרפיה לפעילות.



פעילויות וכרטיסיות לתנועה ולמידה
סדרה 3 * כרטיסיית פתיחה





אוצר מילים

* כות:

1. היכולת והכושר הגופני לעבוד **S.** הון, רכוש
2. עוז, גבורה, עוצמה **6.** תוקף, ערך
3. גורם המשנה את מצב הגוף במנוחה או את קצב תנועתו **7.** גוף צבאי שנועד לבצע משימה מסוימת
4. כושר, סגולה, יכולת

מונחים: "לא בחיל ולא בכוח" (זכריה: ד, ו) – לא תמיד הכוח החומרי הוא המנצח אלא הרוח. האיכות עדיפה על הכמות;
 כוחות הטבע – איתני הטבע, הכוחות הגדולים הפועלים בטבע על פני הארץ, כגון: רוחות, מפלי מים כבירים, רעמים וברקים;
 כוח אבנים – תיאור מליצי לכושר סבילות גדול: "אם כוח אבנים כוחי אם בשרי נחוש" (איוב: ו, יב).

* **כוח מתפרץ התנגדות:** ההפך, אי-הסכמה לדעת האחר.

* **דחיפה:** הדिפה, כוח דוחף ומעורר לפעולה.

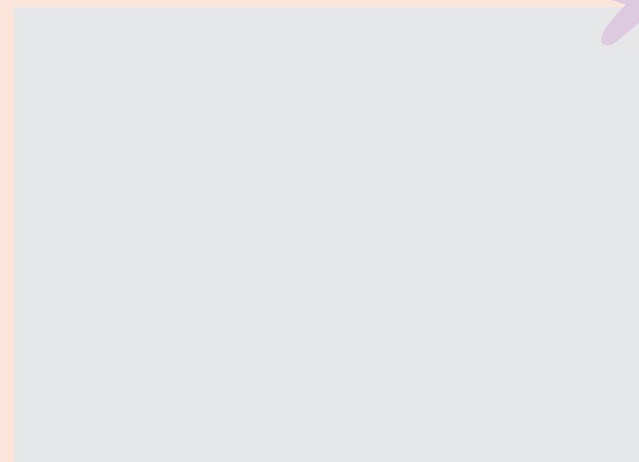
* **משיכה:** גרירה, סחיבה, שאיפה לקירוב או להתקרבות אל משהו.

* **הרפיה:** אי-הפעלת כוח – החלשה, ריפוי, הרפיית המתח.



הקשר לתכנית הלימודים של החינוך הגופני בגן הילדים

יחידה זו מיישמת את תכנית הליבה של החינוך הגופני דרך **שכלול התנועות הבסיסיות** על ידי התאמת הכוח לכל תנועה שבחר הילד. התנועות הבסיסיות האמורות להשתפר הן ניתור ונחיתה, איזון הגוף ונשיאה של משקל הגוף על איברים שונים. זאת ועוד, הילדים מבססים בעזרת הנלמד ביחידה זו את **הידע על גופם** בתחומים של הפעלת כוח והרפייתו. כמו כן ההתנסות ביחידה זו מאפשרת לילדים להציב לעצמם אתגר ולהצליח בו, וכך נוצר סיכוי לביסוס ההערכה העצמית שלהם. שיחות בנושא ויסות הכוח עשויות **לקשר בין התנועה להמללה** ולהבהיר לילדים מהי הפעלת כוח ומהי אי-הפעלת כוח.





יעד אופרטיבי - 1

הילדים יזהו מעבר מהפעלת כוח לאי-הפעלת כוח ויבצעו את המעבר מתוך בחירה.

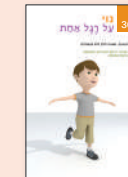
הסבר: הפעלת כוח מתרחשת, כשאנו מכווצים את השרירים. אי-הפעלת כוח מתרחשת, כאשר אנו לא מתכווצים שרירים. המצב הרגיל בתנועה הוא הפעלת כוח, אבל לעתים כדי לנוח או כדי לשתף פעולה עם אחרים צריך לדעת איך לא להפעיל כוח, איך לאפשר לעמית להפעיל כוח וגם איך לעבור למצב שבו אני מפעיל כוח ומשפיע על עמית שלא מפעיל כוח.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מכניסים למרכז חפצים רכים: כדור רך, שמיכה, כרית גדולה. בזמן הפעילות של הילדים עם החפצים רצוי להפנות את תשומת לבם לכוח שהפעילו על החפצים ולתחושתם. האם הפעלתם הרבה כוח? מעט כוח? מה ההבדל בתחושה?



* שילוב כרטיסיות הילדים: 36

חצר הגן

* לאחר פעילות נמרצת כשהגוף זקוק למנוחה - שימו לב לאי-הפעלת הכוח של הגוף בזמן המנוחה.

* בזמן נדנדוד הגוף שימו לב לרגעי הפעלת הכוח ולרגעי אי-ההפעלה המאפשרים את הנדנדוד.





מפגש בקבוצה קטנה:



פעילות בזוגות:

- * אחד חוזר על אחת פעילויות 1-4, ואחר נוגע בו במהלך הפעילות וחש את ההבדל בין הפעלת כוח לאי-הפעלת כוח.
- * שבו גב אל גב בזוגות. הפעילו כוח זה עם זה וזה כנגד זה.
- * הישארו בישיבה גב אל גב והרגישו את השקט בגוף. נסו להישאר בשקט שמצאתם.
- * עמדו בזוגות זה מול זה. דחפו עם הידיים זה את זה מבלי ליפול (משקיעים כוח זהה). הסתובבו והישענו גב אל גב כדי לנוח.
- * חפשו עמדות מוצא שונות שבהן אפשר להתנסות בדחיפת חבר תוך כדי השקעת כוח זהה ובאי-הפעלת כוח תוך כדי הישענות הדדית - בישיבה, בעמידת ברכיים, בעמידת שש.

שאלות אפשריות לדיון:



- * מה אנחנו חשים כשמפעילים כוח עם הגוף ומה מרגישים כשלא מפעילים?
- * מה ההבדל בין התחושות?
- * האם תמיד צריך להפעיל את כל הכוח שלנו?
- * מתי עלינו לפעול בכל הכוח? מתי לא מפעילים כוח?
- * מתי מפעילים רק חלק מהכוח?
- * מה נותנת לנו יכולת הבחירה?



מפגש

פעילות:

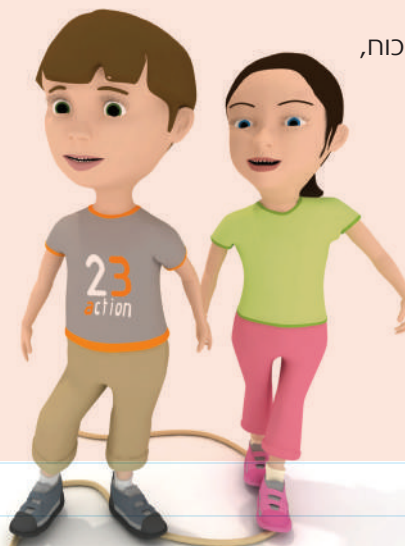


1. שכבו על הגב. עצמו את העיניים. הפעילו חזק את השרירים בגוף ואחר כך נסו לא להפעיל אותם.
2. שכבו על הגב והרפו. אל תפעילו כוח. הרגישו את השקט בגוף. נסו לשהות בשקט שמצאתם.
3. שכבו על הבטן. הפעילו חזק את השרירים ואחר כך נסו לא להפעיל.
4. שכבו כאילו אתם ישנים בלילה ללא הפעלת כוח. לפי צלצול שעון (או כל סימן אחר) התחילו להיות פעילים, להפעיל כוח, בהתחלה בעדינות, לאט ואחר כך בנחרצות ומהר.

שימו לב:



1. מוצע לחזור על הפעילות פעמים רבות ולכוון את הילדים לבחור דרכים שונות להפעלת כוח, ובכל פעם מוצע לחזור לאי-הפעלת כוח כדי להרגיש בהבדל ולחדד את התחושה של אי-הפעלת כוח.
2. מוצע לעבור מילד לילד בזמן אי-הפעלת כוח, לגעת בו, לחוש אם הוא מפעיל כוח ולתת לו משוב. (עצם המגע הוא משוב. יש רק לחדד אותו).





יעד אופרטיבי - 2

הילדים ילמדו לבלום את תנועת הגוף בהתקדמות בהתאם לצורך ותוך שמירה על הבטיחות.

הסבר: בלימת הגוף היא מעבר מתנועה לעצירתה. ככל שהבלימה ארוכה יותר, ספיגת הזעזוע של הבלימה מתחלקת על פני דרך ארוכה יותר, ונמנעים נזקים למפרקים.

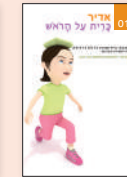


ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מציבים במרחב: מזרנים, קוביות ספוג וכל מה שיכול לאפשר התנסות בבלימה ומתאים לבלימה מגובה. מוצע להציע לילדים לרוץ ביניהם "הכי מהר שאפשר בלי לגעת במכשולים".

* מוצע לאפשר ריצה מקיר לקיר. אפשר לבקש מהילדים לסמן את המקום שבו צריך להתחיל להאט לקראת בלימה.



* שילוב כרטיסיות הילדים: 1, 2

חצר הגן

* מלמדים את הילדים לשחק במשחק "123 דג מלוח". אפשר לצרף את הוראות המשחק לספר משחקי התנועה הקבוצתיים לפעילות עצמאית של הילדים.

* בונים בחצר הגן מסלול המאפשר הזדמנות לריצה מהירה ועצירה בסופו.

* מעודדים משחקי תופסת שונים ומציעים בכל סבב ילד אחר לתפקיד "שופט בלימות".

* אפשר להזמין את ההורים ליום תחנות תנועה עם פעילויות המאפשרות התנסות בבלימה פתאומית ולאורך דרך: קפיצה בשקים, ניתור בזוגות עם רגליים קשורות, מסלול קפיצה למרחק, מסלול ניתור מעל מכשולים ועוד.



שאלות אפשריות לדיון:

- * מתי אנחנו צריכים לבלום בפתאומיות ומתי לאורך דרך? מה היתרונות ומה החסרונות של כל אחת מהדרכים?
- * כשאתם עוצרים בפתאומיות את התנועה, תרגישו שהגוף עוד מנסה להמשיך. נסו להשוות את התחושה הזו למה שקורה לנו במכונית.
- * שימו לב לכך שבלימה לאורך דרך היא דרך לשמירה על ביטחון הגוף בעצירות.



מפגש

פעילות:

1. התקדמו במרחב בדרכים שונות (הליכה אטית, מהירה, ריצה, קפיצה). עצרו ובלמו את גופכם. האם יש הבדל בין דרכי הבלימה לאופני ההתקדמות השונים? מה ההבדל?
2. נועו ועצרו, פעם בפתאומיות ופעם בבלימה לאורך דרך (בהדרגתיות) כדי לחוש על דרך ההיפוך את המשמעות "לאורך דרך". מה הרגשתם?
3. נועו במרחב בין כיסאות פזורים בהליכה מהירה, בריצה. בלמו את עצמכם במעברים, פעם בבלימה מיידיית ופעם לאורך דרך (בהדרגתיות). מה הרגשתם?
4. נועו במרחב בריצה. במעברים ליד חברים בלמו את עצמכם, פעם בבלימה מיידיית ופעם לאורך דרך (בהדרגתיות). מה הרגשתם?

שימו לב:

- * כדי להבין את המונח בלימה לאורך דרך מוצע לבקש מהילדים לדמיין בעלי חיים גדולים שעוצרים אחרי ריצה מהירה (כמו אריה, נמר, ברדלס) ולנחות כמוהם. אפשר לנהל דיון על הבלימה של בעל החיים בעצירה כדי להדגים "בלימה לאורך דרך".





יעד אופרטיבי - 3

הילדים ילמדו להפעיל כוח מתפרץ.

הסבר: כוח מתפרץ הוא הפעלת כוח מיידי ופתאומי המאפשר לנו להתקדם בניתור אחד לגובה או לרוחק או לדחוף חפץ למרחק. כדי להפעיל כוח מתפרץ צריך ללמוד לרכז מאמץ ולהשקיע מאמץ ברגע נתון.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מאפשרים לילדים לתכנן אתגר אישי של כוח מתפרץ. למשל ניתור לגובה מהמקום, ניתור וסיבוב במקום. אפשר לעודד אותם לתעד בטבלה את התקדמותם האישית.



* שילוב כרטיסיות הילדים: 8

חצר הגן

* מוצע לתכנן קפיצה למרחק מהמקום על מזרן מספרים ולתעד את ההתקדמות האישית על ידי סימון קו בכל קפיצה. כמו כן ניתן לתכנן פעולות נוספות של כוח מתפרץ כמו קפיצה לגובה וריצה קצרה.

* זורקים כדור למרחק ובודקים לאן הגיע.





שאלות אפשריות לדיון:

* איך התכוננתם בעזרת הגוף והמחשבה למאמץ? מה אתם מרגישים לאחר סיום המשימה?

* מתי אני צריך להפעיל את כל הכוח שלי?

* מתי חשוב להתאמץ ולרכז את כל הכוחות שלי ולמען מה?



מפגש

פעילות:

1. נתרו כלפי מעלה במלוא הכוח וזכרו לנחות בבלימה לאורך דרך.

2. נתרו לפנים במלוא הכוח וזכרו לנחות בבלימה לאורך דרך.

3. סמנו במרחב הגן מרחק קצר שאותו הילדים צריכים לרוץ. רוצו מרחק זה במלוא הכוח ועצרו בסופו בבלימה לאורך דרך.

שימו לב:

1. יש לחזור על הפעילות מספר פעמים רב ולכוון את הילדים להרגיש את הנקודה שבה הכוח מתפרץ.

2. מוצע לבקש מהילדים לתאר במילים את התחושה של ריכוז לקראת מאמץ מרבי ואת התחושה שלאחר המשימה.





יעד אופרטיבי - 4

הילדים ילמדו לנחות - לבלום את תנועת הגוף מגובה בהתאם לצורך ותוך שמירה על הבטיחות.

הסבר: נחיתה רכה מתרחשת, כאשר המפרקים שלנו כפופים, והמפגש עם הקרקע ארוך ככל האפשר. כדי שלא להיפגע בזמן ירידה מגובה או אפילו מנפילה יש להפוך את הנחיתה הרכה להרגל - תנועה המתבצעת באופן אוטומטי בכל פעם שיורדים מגובה. הרגל טוב נוצר מתוך התנסות רבה וחזרה על תנועות נכונות במצבים שונים.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מוצע לזמן אפשרות לגלגולים ולגלגולים לאחר נחיתה. יש לאפשר נחיתות רבות במרכז תנועה על מזרנים שונים כדי שיהיה תרגול רב, והילדים יבצעו אוטומטית נחיתה נכונה.

* שילוב כרטיסיות הילדים: 1, 2



חצר הגן

* מאפשרים נפילות שונות מתוכננות לתרגול יומי בחצר הגן, בארגז החול, על הדשא, על מזרנים, מגבהים שונים ונחיתה במסלולים שונים.

* מאפשרים טיפוס על מתקנים שונים ונחיתה מהם מגבהים שונים במסלולים שונים שהילדים בוחרים להתנסות בהם.

* אפשר להזמין את ההורים ליום תחנות תנועה עם פעילויות המאפשרות התנסות בבלימה ובנחיתה לאורך דרך: קפיצה בשקים, ניתור בזוגות עם רגליים קשורות, מסלול קפיצה למרחק, מסלול ניתור מעל מכשולים ועוד. (רצוי לחזור ולתרגל לפני יום הספורט את דרך הנחיתה הנכונה.)



שאלות אפשריות לדיון:

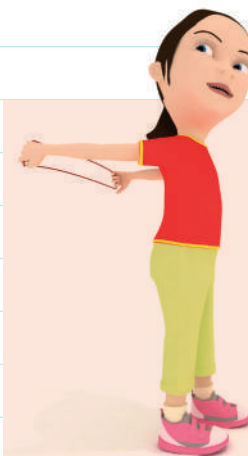
* מתי אנחנו צריכים לבלום בפתאומיות ומתי לאורך דרך? מה היתרונות ומה החסרונות של כל אחת מהדרכים?

* כשאתם עוצרים בפתאומיות את התנועה, תרגישו שהגוף עוד מנסה להמשיך. נסו להשוות את התחושה הזו למה שקורה לנו במכונית. שימו לב לכך שבלימה לאורך דרך היא דרך לשמירה על ביטחון הגוף בעצירות.



מפגש

פעילות:



1. עמדו ליד משטח חול רך, מזרן או משטח דשא בעל מרחב גדול שמאפשר נחיתה וגלגול. ודאו שאף אחד לא נמצא במקום הנחיתה או בקרבת יתר אליו.

2. נסו ליפול על המשטח הרך. פעם התגלגלו אחרי הנחיתה ופעם לא. מה הרגשתם? מה ההבדל בין הנפילות?

3. נסו ליפול על משטח רך מגבהים שונים: מעמידה על הרגליים, מספסל, מנקודת אחיזה במתח או מטבעות. פעם התגלגלו אחרי הנפילה ופעם לא. מה הרגשתם? מה ההבדל בין הנפילות? מאיזו עמדת מוצא היה נעים ליפול ומדוע?

4. בחרו עמדות מוצא שונות לנפילה. מאותה עמדת מוצא שנו את מסלול הנפילה לפנים, אחורה, הצדה. מה הרגשתם? מתי התאפשרה הבלימה הבטוחה ביותר?

שימו לב:

ציוד: מזרנים, ספסל, ארגז החול, משטח דשא

1. יש להתחיל בלימה מגובה נמוך ולעלות בהדרגה לגובה רב יותר.

2. מוצע לצפות בנחיתה של חתול. אפשר לנהל דיון בבלימה שלו ושל בעלי חיים אחרים כדי להדגים "בלימה לאורך דרך".





יעד אופרטיבי - S

הילדים ילמדו סוגי ניתור שונים ואת ההבדלים ביניהם מהבחינה של יצירת כוח.



הסבר: ניתור הוא הינתקות מהקרקע כלפי מעלה לאחר הפעלת כוח מתפרץ ברגליים. כאשר מנתרים על רגל אחת, אפשר להפעיל פחות כוח מאשר בניתור על שתי רגליים. בזמן הניתור על רגל אחת נוסף אתגר של שמירה על איזון. חשוב להתנסות בניתורים שונים כדי להיפגש עם יכולת הגוף לייצר כוח מתפרץ ולהשתמש בו בשעת הצורך.



*

ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מציעים לילדים להמציא ניתורים שונים ולתעד אותם בספר מאגר הניתורים שמצאנו.

* מעודדים את הילדים לבנות מסלולי מכשולים שונים המאפשרים ניתורים שונים.

* מעודדים את הילדים להמציא תוך כדי שיחה משחקי תופסת הכוללים ניתורים ולנסות אותם בפועל.

* שילוב כרטיסיות הילדים:
9, 15, 19



חצר הגן

* התנסו בניתורים שונים במרחב גדול ועל משטח רך כגון חול או דשא.



*



מפגש בקבוצה קטנה:

* חזרו על הפעילות בקבוצות של ארבעה ילדים. התחלקו לקבוצות של ארבעה ילדים. נועו במרחב וכקבוצה החליטו יחד בכל פעם על ניתור אחר.

* נסו מספר רב יותר ככל האפשר של ניתורים ממאגר הניתורים שמתאפשר בגן.

שאלות אפשריות לדין:

* מה ההבדל בין הניתורים השונים?

* כיצד הפעלתם כוח בכל ניתור ואיזה כוח הפעלתם?

* איך אני מתארגן עם הגוף לפני הניתור שבחרתי?



מפגש

פעילות:

1. נתרו באופנים שונים: משתי רגליים לשתי רגליים, משתי רגליים לרגל אחת, מרגל אחת לשתי רגליים, מרגל אחת לרגל אחרת, מרגל לאותה רגל. זכרו לנחות בבלימה לאורך דרך.

2. חפשו דרכי ניתור נוספות (מעל מכשולים, ביצירת צורה בזמן המעוף, הקדימו ריצה לניתור, נתרו ברצף, נתרו ושנו את כיוון הנחיתה).

3. נתרו בזוגות במרחב באופנים שונים (משימה 1). חפשו עמדות מוצא שונות לניתורים.

שימו לב:

1. מוצע לנהל שיחה לפני תחילת הפעילות על חשיבות האחריות שעל כל אחד לגלות בנחיתה בכל הנוגע לשמירה על בטיחותו.

2. מוצע לנהל שיחה לפני תחילת הפעילות בזוגות על חשיבות האחריות שעל כל אחד לגלות כלפי חברו.

3. מוצע לנהל דיון על ההדדיות בהפעלת הכוח יחד.





יעד אופרטיבי - 6

הילדים ילמדו ליצור בגופם התנגדות להפעלת כוח מבחוץ.

הסבר: התנגדות היא הפעלת כוח בכיוון הפוך לכיוון הכוח המופעל על הגוף. לדוגמה, אם משהו מושך אותנו קדימה, כדי להתנגד לו נצטרך למשוך לאחור, ואם משהו דוחף אותנו לאחור, נצטרך לדחוף קדימה כדי להתנגד לו. חשוב להתנסות בהתנגדות כדי ללמוד להפעיל את הכוח הנכון המאפשר מצד אחד להשיג מה שרוצים ומהצד האחר לא לפגוע באחרים ולא להיפגע.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מעודדים את הילדים למצוא חפצים במרחב הגן שאפשר להפעיל עליהם כוח וליצור התנגדות (רצפה, קיר, ארונות כבדה מאוד).



* שילוב כרטיסיות הילדים:
40, 33, 32

חצר הגן

* מעודדים את הילדים לשחק בקרב תרגולים בדרכים שונות: בעמידה על שתי רגליים, בעמידה על רגל אחת, בעמידת ברכיים.

* מעודדים את הילדים לשחק במשיכת חבל.

* מסבים את תשומת לב הילדים לכוח ולהתנגדות שהם מפעילים בנדנדת איזון.





מפגש בקבוצה קטנה:

* זוגות/רביעיות במרחב: נעים במרחב. על-פי סימן כלשהו (מוזיקה, מקצב או הקריאה: "דבק"), "נדבקים" לרצפה ולא זזים.

* חפשו עמדות מוצא שונות המאפשרות ל"הידבק" לרצפה יחד.

* משכו ודחפו בכוח שווה בשלישיות וברביעיות.
במה שונה פעולה זו מפעולות דחיפה ומשיכה בזוגות?

שאלות אפשריות לדין:

* מה אנחנו מרגישים, כשאנחנו מפעילים כוח יחד עם בן זוג?

* האם הכוח שאנחנו מפעילים כדי להיצמד לרצפה הוא אותו כוח שאנו מפעילים עם בן הזוג שאֵתנו?

* כיצד מוצאים את ההתנגדות הנכונה?



מפגש

פעילות:



1. משחקים ב"דבק": התנועעו במרחב על-פי סימן כלשהו (מוזיקה, מקצב). לקריאה דבק "נדבקים" לרצפה ולא זזים. (הגגנת עוברת בין הילדים, דוחפת כל אחד קלות כדי לעזור להם למצוא את תחושת ההתנגדות לרצפה, משני כיוונים שונים לפחות).

2. ילד מציע לבן זוגו אופן דחיפה. בן הזוג מתכוון להתנגד. המטרה: לדחוף בכוח שווה כך שלא תהיה תנועה. החליפו תפקידים ואופני דחיפה.

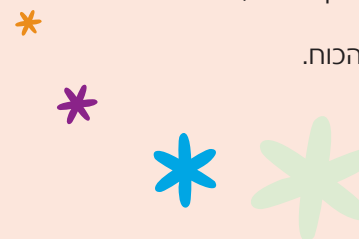
3. ילד מציע לבן זוגו אופן משיכה. בן הזוג מתכוון להתנגד. המטרה: למשוך בכוח שווה כך שלא תהיה תנועה. החליפו תפקידים ואופני משיכה.

שימו לב:

1. מוצע לשוחח לפני תחילת הפעילות על חשיבות האחריות שעל כל אחד לגלות כלפי חברו בזמן דחיפה ומשיכה.

2. מתחילים מאיברים שקל ליצור אתם התנגדות: התנגדות לרצפה - כפות רגליים; לדחיפה ולמשיכה - ידיים, ובהדרגה עוברים לאיברים שקשה יותר ליצור בגוף התנגדות להם (דורש תכנון תנועה).

3. מוצע לנהל דיון בהדדיות בהפעלת הכוח.





יעד אופרטיבי - 7

הילדים ילמדו לחבר בין הפעלת כוח למהירות התנועה ולהפריד ביניהן.

הסבר: ילדים לעתים מפעילים כוח עודף בשעה שהם נעים. תרגול של הפעלת כוח מועטה בזמן תנועה מהירה מאפשר להם לחוש את הפעלת הכוח המיותר ולנסות להתאימו לתנועה.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מאפשרים לילדים ללכת על חבלים בעובי שונה ולחוות התאמה של מהירות הליכה לעובי החבל.

* מכינים ערכת עקבות של כפות רגליים ומאפשרים לילדים להכין מהערכה מסלולי הליכה ולהתקדם עליהם במהירויות שונות.



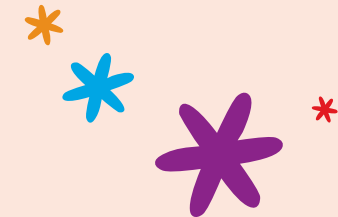
* שילוב כרטיסיות הילדים: 40, 32

חצר הגן

* מלמדים את הילדים לשחק במשחק "ארנבת שחורה".

מעודדים את הילדים לרוץ מהר וחזק, מהר וחלש. משוחחים עם הילדים על ההבדלים.

* על מתקני הצמיגים: מאפשרים לילד להיות מוביל המנחה ונותן הוראות כיצד לפעול על המתקנים. למשל, ללכת מהר ובצעדים קלים, ללכת לאט ובצעדים חזקים.





שאלות אפשריות לדיון:

- * מה אנחנו עושים בגוף כדי לשלוט בעוצמת המגע עם הרצפה ואיך עוצמת קול הצעדים מסייעת לנו לשלוט בתנועה?
- * שימו לב האם מהר משמעו תמיד חזק? האם לאט משמעו תמיד חלש?



מפגש

פעילות:



1. לכו במרחב באופן חופשי.
2. בהליכה הכבידו את הצעדים בהדרגה ועברו לרקיעה ההולכת ומתחזקת בכל צעד (אפשר לזהות לפי עוצמת קול הצעדים) ולהפך. הקלו את הצעדים עד להליכה ללא השמעת מגע של הרגליים ברצפה.

דרכים:

- * חוזרים הרבה פעמים על כל השילובים בין המושגים חזק וחלש, מהר ולאט כדי לשנות את הדפוס שרק חזק משמעו מהר ורק חלש משמעו לאט.

מפגש בקבוצה קטנה:

- * לכו בזוגות, והמוביל מחליט על שילוב המושגים.
- * פעלו בקבוצות של ארבעה ילדים ויותר, ובכל פעם המוביל מתחלף. המוביל מחליט על שילוב המושגים.





יעד אופרטיבי - 8

הילדים ילמדו לעבור מפעילות להרפיה ולחזור מהרפיה לפעילות.

הסבר: הרפיה היא שחרור מרבי ממתח שרירי.

הרפיית השרירים מובילה להרפיה ממתח נפשי.

אפשר ללמוד להרפות בעזרת מעבר מפעילות להרפיה ובעזרת תשומת לב

למתח שנותר בשרירים לאחר התחלה של תהליך ההרפיה.



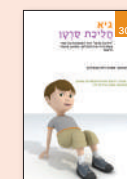
ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מכניסים למרכז בובה, כדור רך, שמיכה או כל חפץ רך אחר ומעודדים את הילדים לשכב ולהיעזר בו להרפיה.

* מעודדים את הילדים להרפות במרכז בשעת מתח או לאחר מאמץ.

* שילוב כרטיסיות הילדים: 30





מפגש בקבוצה קטנה:

* חזרו על פעילויות 1-2 בזוגות וברביעיות. מה הרגשתם? איפה התגלו קשיים?

* שבו גב אל גב בזוגות. הישענו זה על זה ומצאו מצב הרפיה משותף. הישארו בישיבה גב אל גב והרגישו את השקט בגוף. נסו להישאר בשקט שמצאתם.

* חפשו עמדות מוצא שונות שבהן אפשר להתנסות בהישענות על חבר ובהרפיה תוך הישענות הדדית.

שאלות אפשריות לדיון:

* מה אנחנו מרגישים, כשאנחנו מפעילים את הגוף, ומה מרגישים בהרפיה? מה ההבדל בין התחושות?

* מתי אנחנו פעילים? מתי אנחנו מרפים?

* מה נותנת לנו יכולת הבחירה?



מפגש

פעילות:



1. שכבו על הגב, עצמו את העיניים והרגישו את כובד הראש, הכתפיים, הגב, הידיים, האגן, הרגליים. כפות הרגליים נחות בכבדות. נשמו לאט והרגישו את הבטן עולה. נשפו והרגישו את הבטן יורדת לאט, לאט. כך חזרו על הנשימות בשקט בזמן שכל הגוף מונח בכבדות על הרצפה. חזרו על כל התהליך בישיבה ובעמידה. מתי המצב הנוח ביותר?

2. קומו והתחילו להתקדם במרחב עד לסימן של עצירה. בחרו עמדת מוצא נוחה וחזרו על תהליך ההרפיה. תנו לגוף להיות רפוי וכבד. עצמו את העיניים ונשמו לאט, בזמן שהבטן עולה עם כל נשימה.

דרכים:

1. חוזרים על הפעילות פעמים רבות ומכוונים את הילדים לבחור דרכי הרפיה שונות בכל פעם. חוזרים להתקדמות במרחב ולהרגיש בהבדל לחידוד תחושת ההרפיה.

2. עוברים מילד לילד, נוגעים בו, חשים אם הוא בהרפיה ונותנים לו משוב. (עצם המגע הוא משוב. יש רק לחדד אותו).

3. מבקשים מהילדים לתאר במילים את התחושה, כאשר האיברים מונחים בכבדות, בשקט, במנוחה, על הרצפה (יד נחה שקטה על הרצפה).





יעד שנתי: הילד ישפר את היכולת לווסת כוח עם חפצים ועמיתים

כוח הוא מושג שמעסיק ילדים הן בפן התנועתי והן בפן החברתי. עימותים רבים בחיי היום-יום בגן מתרחשים במהלך הפעלת כוח שגויה ובמהלך מאבקי כוח פיזיים וחברתיים בין ילדים. הבנת המושג כוח על מרכיביו הרבים באמצעות התנועה תוך כדי חיבור מידי לכישורים אישיים ובין-אישיים מזמנת לילדים כלים להתמודד באופן עצמאי עם קונפליקטים.

יעדים אופרטיביים

1. הילדים ימסרו חפץ בעוצמה ובכיוון שהתכוונו – לעצמם, לחבר ולמטרה וכן יתפסו את החפץ המגיע בעוצמות שונות מכיוונים שונים.
2. הילדים יבלמו חפצים בכובד שונה לאורך דרך ובכיוון התנועה שהחפץ הגיע ממנו.
3. הילדים ישתפו פעולה תוך כדי התאמת כוחות.
4. הילדים ישפרו את רמת הדיוק בוויסות כוח בזמן קליעה.



פעילויות וכרטיסיות לתנועה ולמידה
סדרה 4 * כרטיסיית פתיחה





אוצר מילים

* כות:

1. היכולת והכושר הגופני לעבוד
2. עוז, גבורה, עוצמה
3. גורם המשנה את מצב הגוף במנוחה או את קצב תנועתו
4. כושר, סגולה, יכולת
5. הון, רכוש
6. תוקף, ערך
7. גוף צבאי שנועד לבצע משימה מסוימת

מונחים: "לא בחיל ולא בכוח" (זכריה: ד, ו) – לא תמיד הכוח החומרי הוא המנצח אלא הרוח, האיכות עדיפה על הכמות.
כוחות הטבע – איתני הטבע, הכוחות הגדולים הפועלים בטבע על פני הארץ, כגון: רוחות, מפלי מים כבירים, רעמים וברקים.
כוח אבנים – תיאור מליצי לכושר סבילות גדול: "אם כוח אבנים כוחי אם בשרי נחוש" (איוב: ו, יב).

* **עוצמה (עוצמת התנועה)**

* **ליוסתי:** להסדיר, להתקין באופן שיפעל בסדר ובקצב קבוע.

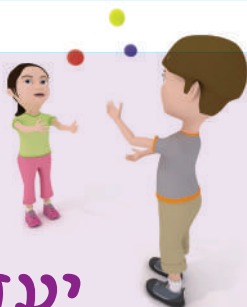
* **זריקה:** הטלה, השלכה.

* **מסירה:** נתינה, העברת דבר לרשות אחרים.

הקשר לתכנית הלימודים של החינוך הגופני בגן הילדים

יחידה זו מיישמת את תכנית הליבה של החינוך הגופני דרך **שכלול התנועות הבסיסיות** ובמיוחד התנועות הנוגעות לאיזון הגוף, לנשיאה של משקל הגוף על איברים שונים, לבעיטה, לזריקה ולתפיסה, לקליעה למטרה ולחבטה בכדור. כמו כן השקעת הכוח הנחוצה מאפשרת **שמירה על הבטיחות**, הן כאשר פועלים עם חפצים, והם מגיעים ליעדם ולא פוגעים באחרים, והן כאשר פועלים עם ילדים אחרים ומתאימים את הכוח באופן הדדי כך שלכל ילד יש יכולת "לשמור" על חברו. עם השיפור בהשקעת הכוח באה ההצלחה בביצוע תנועות שהילדים בוחרים. ככל שהדיוק בהשקעת הכוח משתפר, הילדים יכולים לבחור תנועות אתגריות יותר ותלויות יותר בעמיתים, וכך **עולה ההערכה העצמית** שלהם – האמונה שאני יכול, אם אתנסה שוב ושוב.





יעד אופרטיבי - 1

הילדים ימסרו חפץ בעוצמה ובכיוון שהתכוונו: לעצמם, לחבר, למטרה וכן יתפסו את החפץ המגיע בעוצמות שונות מכיוונים שונים.

הסבר: התאמה של עוצמת המסירה למטרת המסירה כוללת שני צעדים. האחד, הבעת רצון להתאים את התנועה לסביבה הפיזית ו/או החברתית, והאחר, שליטה בתנועה המאפשרת לבצע את מה שבחרים לעשות. שני השלבים דורשים אימון ותרגול וקבלת שיתוף פעולה מהסביבה החברתית.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מארגנים עם הילדים סלסלה עם חפצים המתאימים למסירות. מעודדים את הילדים לשחק במשחקי מסירות שונים. מאפשרים לילדים לצייר ולכתוב את ההוראות של משחקי המסירות שהמציאו ולשמר אותן ב"ספר משחקי התנועה הקבוצתיים" של הגן.

* תולים על קיר במרכז התנועה כמה כרטיסיות המציגות עמדות מוצא שונות למסירה (עמידה, ישיבה, שכיבה, עמידת ברכיים ועוד) ומעודדים את הילדים להתנסות בעמדות המוצא השונות.



* שילוב כרטיסיות הילדים:
39, 35, 29, 18

חצר הגן

בחצר הגן המרחב גדול ומאפשר להתנסות במשחקים בהשתתפות מספר רב של ילדים ובמסירות למרחקים גדולים יותר.

- * שחקו משחקי מסירות מוכרים (אחד באמצע, געגעע).
- * המציאו משחקי מסירות שונים. נסו לשתף מספר רב ככל האפשר של ילדים. כמה ילדים הצלחתם לשתף? איך הסתדרתם? מה ההבדל בין החצר לגן?
- * סמנו קו. כל אחד בתורו עומד על הקו וזורק חפץ (כדור, כרית חול, טבעת). מסמנים את מקום נחיתת החפץ. בכל פעם מנסים לשפר את מרחק הזריקה. האם היה קשר בין סוג החפץ לבין מרחק הזריקה?
- * זרקו כדור ספוג לקיר שבו מסומנים קווים כל חצי מטר. נסו בכל פעם לעבור קו גבוה יותר. מה אנחנו עושים כדי להצליח במשימה הזאת?



מפגש בקבוצה קטנה:

* קבוצה של ארבעה ילדים: מסרו חפצים שונים. התחילו מקרוב והתרחקו בהדרגה.

* מהו מספר הילדים המרבי שמאפשר משחק מסירות במרחב הגן? האם הצלחתם לשתף את כל מי שרצה?

שאלות אפשריות לדין:

* כמה כוח השקעתם במסירה? האם צריך להפעיל אותה כמות כוח עם כל החפצים?

* מה ההבדל בין המונחים לזרוק ולמסור? (במונח למסור נמצאת הכוונה של דאגה לחבר שאליו מוסרים).



מפגש

פעילות:

1. עברו בין חפצים המפוזרים במרחב. עצרו ליד אחד החפצים. זרקו ותפסו את החפץ חמש פעמים. הניחו את החפץ והמשיכו לנוע. עצרו ליד חפץ אחר ושוב זרקו ותפסו אותו חמש פעמים. שימו לב להבדלים בזריקה ובתפיסה של החפצים השונים.

2. המשיכו לעבור בין החפצים ולבחור בכל פעם חפץ אחר. זרקו ותפסו כל חפץ שהרמתם בעמדות מוצא שונות (בעמידה, בישיבה, בשכיבה על הגב).

3. בזוגות: עברו בין החפצים השונים, בחרו חפץ, עצרו ומסרו אותו זה לזה. הגדילו בהדרגה את המרחק את המרחק ביניכם ממשבצת רצפה אחת לשתיים עד מרחק של חמש משבצות רצפה. החזירו את החפץ למקומו. המשיכו, עצרו ליד חפץ אחר וחזרו על פעולת המסירה וההתרחקות.

ציוד לפעילות: חפצים שאפשר לזרוק ולתפוס בלי שיישברו ויפצעו: כרית חול, כדור קטן וקל, כדור ספוג גדול, כדור גומי קטן, כדור פינג פונג, מטפחת, טבעת, שרוך, צלחת נייר, עיתון מקופל לארבעה, גליל קרטון קטן, כדור נוצית, קוביית ספוג.

שימו לב:

1. מבקשים מהילדים לשים לב לגוף בזמן הזריקה והמסירה: באיזה מצב הרגליים? מה קורה לכל הגוף? מה עושות הידיים? מה קורה למרפק? מהו כיוון התנועה?

2. מבקשים מהילדים לשים לב לגוף בזמן התפיסה.

3. גורמים לילדים להגיע לבד להגדרת ההבדל בין זריקה למסירה.



יעד אופרטיבי - 2

הילדים יבלמו חפצים בכובד שונה לאורך דרך ובכיוון התנועה שהחפץ הגיע ממנו.

הסבר: בלימה נכונה של חפץ נע מתרחשת, כאשר הידיים מושטות לעבר החפץ, והגוף ממשיך עם תפיסת החפץ את התנועה בכיוון שהחפץ נע אליו. בלימה כזו מונעת פגיעה, גם כאשר החפץ הגיע בעוצמה.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* שומרים בסלסלה את החפצים המתאימים למסירות לתרגול של בלימת החפץ לאורך דרך.

* מעודדים את הילדים להתנסות שוב ושוב בקליטת חפצים לאורך דרך, למשל במשחקי מסירות שונים.

* שילוב כרטיסיות הילדים:
16, 17, 21

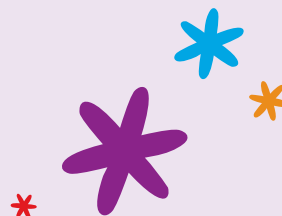


חצר הגן

חצר הגן מאפשרת בלימות מגובה וממרחק רב יותר מאשר מרחב הגן.

* מעודדים את הילדים לשחק במסירת חפצים שונים (כרית חול, כדור קטן וקל, כדור כוח, כדור ספוג גדול, כדור גומי קטן, כדור פינג פונג, מטפחת). משוחחים עם הילדים על המרחק הרב ביותר שאפשר למסור ממנו חפץ בחצר?

* מעודדים את הילדים לזרוק את החפצים לגובה ולבלום לאורך דרך. משוחחים עם הילדים, האם יש קשר בין המרחק שחפץ עובר לבין הבלימה שלו?





מפגש בקבוצה קטנה:

* בזוגות וברביעיות: עברו בין החפצים. בחרו בכל פעם חפץ אחר. מסרו ובלמו לאורך דרך כל חפץ שהרמתם בעמדות מוצא שונות (בעמידה, בישיבה, בשכיבה על הגב).

שאלות אפשריות לדיון:

* מה קורה כשתופסים חפץ כבד ולא בולמים לאורך דרך? כיצד עליכם לבלום לאורך דרך את החפצים?

* האם יש קשר בין כובד החפץ לבלימת החפץ? כיצד בולמים לאורך דרך בישיבה? בשכיבה?

* מדוע חשוב מבחינה בטיחותית לבלום חפצים לאורך דרך?



מפגש

פעילות:

1. הגננת עומדת באמצע מעגל ומוסרת לילדים כדור כוח (כדי להרגיש את הכוח המופעל על הגוף ואת הנחיצות בבלימה לאורך דרך). הילדים עומדים בכפות ידיים מופנות קדימה, פעם קולטים את הכדור בעמידה ללא תזוזה ופעם הולכים לאחור לאחר קליטת הכדור. שימו לב לתחושה כשעומדים ולא זזים לעומת התחושה בגוף כשהולכים לאחור.

2. מפזרים חפצים שונים במרחב הגן: בזוגות עוברים בין החפצים השונים, בוחרים חפץ, עוצרים ומוסרים אותו זה לזה. בולמים את החפץ לאורך דרך. עוברים בין כל החפצים המפוזרים ומתנסים בכלם. חשבו על ההבדלים במסירה ובבלימה של החפצים השונים לאורך דרך.

ציוד לפעילות: חפצים שונים זה מזה בגודל ובמשקל (בלון, כרית חול, כדור קטן וקל, כדור כוח, כדור ספוג גדול, כדור גומי קטן, כדור פינג פונג, מטפחת)

שימו לב:

1. מבקשים מהילדים לשים לב לחפצים וכיצד יש לקבל את תנועתם.

2. מבקשים מהילדים לשים לב לאורך הדרך שהידיים עוברות במהלך תפיסת החפצים השונים.





יעד אופרטיבי - 3

הילדים ישתפו פעולה תוך תיאום כוחות.



הסבר: כדי לשתף פעולה תוך תיאום כוחות הילדים צריכים לזהו

את הכוח שעמית משקיע ולבחור עוצמת כוח בהתאם.

מהלך זה דורש תרגול רב של תיאום והחלפת תפקידים: מוביל - הבוחר

את הכוח ומובל - המתאים את כוחו.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מעודדים את הילדים לשבת על הסקוטר ולנסות להתקדם בכוחות הדחיה של עצמם או בעזרת משיכה של ילדים. אפשר להציע לילדים לצרף חבר המחזיק חישוק בצד אחד בעוד הילד על הסקוטר נמצא בצד האחר. החבר האוחז בחישוק מחזיק את החישוק כעוגן, והילד על הסקוטר מושך את החישוק ומתקדם על הסקוטר.



* שילוב כרטיסיות הילדים:

25, 22, 6

חצר הגן

* מעודדים את הילדים:

* לשחק משיכת חבל בזוגות ובקבוצות.

* לדחוף מריצה ריקה ומלאה - מנהלים דיון בהבדל בין שתי הפעולות.

* משחקים עם הילדים את הסיפור "סבא אליעזר והגזר" על משטח חול בגן.





מפגש בקבוצה קטנה:

* בזוגות: עלו ורדו יחד על ידי משיכה זה את זה. (פיסות הרגליים צמודות ונשענות לאחר. על ידי מתיחת הידיים במצב זה מנסים להתיישב ולעלות.)

* במסגרת קבוצה במעגל נסו להתיישב ולעלות על ידי משיכה של הידיים (פיסות הרגליים צמודות ונשענות לאחר. על ידי מתיחת הידיים במצב הזה מנסים להתיישב ולעלות.)

שאלות אפשריות לדיון:

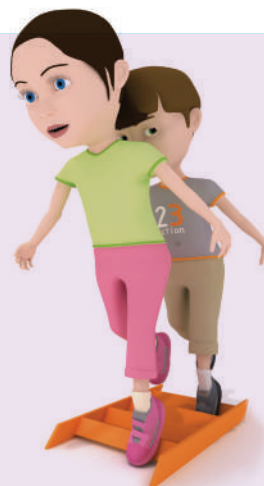
* מה עושים כדי לתאם כוח?

* מה ההבדל בין דחיפה ומשיכה של כיסא לבין דחיפה ומשיכה שלחבר?



מפגש

פעילות:



1. דחפו כיסא כך שאף אחת מרגליו לא תתרומם מהרצפה. כמה כוח השקעתם? איך התרחשה ההתקדמות של הכיסא?

2. משכו כיסא כך שאף אחת מרגליו לא תתרומם מהרצפה. כמה כוח השקעתם? איך התרחשה ההתקדמות של הכיסא?

3. בזוגות: ילד אחד יושב על הכיסא ורגליו מורמות מהרצפה. ילד אחר מנסה לדחוף ולמשוך בלי להרים את רגלי הכיסא מהרצפה. מחליפים תפקידים.

4. בזוגות: ילד אחד דוחף את חברו בעוצמה שביקש החבר. מנסים כמה עוצמות. מחליפים תפקידים.

5. בזוגות: ילד אחד מושך את חברו בעוצמה שביקש החבר. מנסים כמה עוצמות. מחליפים תפקידים.

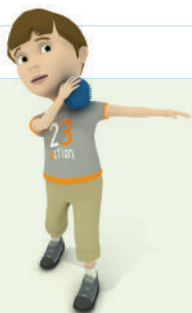
6. דוחפים ומושכים זה את זה הדדית בכוח שווה.

שימו לב:

1. מתנסים עם הכיסאות כדי להתוודע לתנועות הדחיפה והמשיכה. לכן חשוב לעבור בין הילדים ולראות אם הם אכן מבינים את הפעילות.

2. מאפשרים זמן תרגול בכל אחת מהפעילויות, והגננת מקיימת מעקב כדי לבדוק את הביצוע.





יעד שנתי: הילד יעלה בהדרגה את רמת הקושי של התנסויותיו בשמירה על איזון

פעילות בגן הילדים לעתים מתפתחת לקונפליקט על רקע של תגובות לא-תואמות ולא-מאוזנות. ילדים מתקשים לעתים להבין מצב אישי או חברתי שהם נמצאים בו ונוטים להגיב בתוקפנות או בהימנעות. הבנת המושג איזון על מרכיביו הרבים באמצעות התנועה תוך כדי חיבור מיידי לכישורים אישיים וחברתיים מזמנת התמודדות עם אתגרים העולים בגן ונותנת לילדים כלים להתמודדות עצמאית בדרך של למידה אישית וחברתית.

יעדים אופרטיביים

1. הילדים יתנסו באיזון הגוף על בסיסים שונים ויצליחו להעלות את רמת הקושי בהדרגה.
2. מטפחים תשומת לב להוצאת מרכז הכובד מהבסיס ולאיבוד האיזון.
3. הילדים יתנסו בשמירה על איזון של מכשירים ועל חפצים בדרגת קושי הולכת ועולה מנמוכים לגבוהים ומרחבים לצרים
4. הילדים יתנסו באיזון דינמי, כאשר המכשיר יציב והם נעים, ויצליחו להעלות את רמת הקושי. בהדרגה
5. הילדים יתנסו באיזון דינמי, כאשר הם יציבים והמכשיר נייב, ויצליחו להעלות את רמת הקושי בהדרגה.
6. הילדים יתנסו באיזון על נקודות משען שונות ויבחנו את הקשר בין עמדת המוצא לבין היכולת לשמור על איזון.
7. הילדים יתנסו באיזון הדדי בזוגות.
8. יתנסו באיזון חפץ על איברי גוף שונים בעמדות מוצא שונות.
9. הילדים יתנסו באיזון חפץ על איברי גוף שונים תוך כדי תנועה ושינוי תנועה במרחב ובזמן, מבלי שהחפץ ייפול.



פעילויות וכרטיסיות לתנועה ולמידה

סדרה S * כרטיסיית פתיחה



אוצר מילים



* **איזון:** שמירה על שיווי משקל ביחס הרצוי.

* **איזון:** שקל וכיוון, הביא לידי שיווי משקל או ליחס רצוי בין עניינים שונים.

מונחים: "בחשבון מחשבותיך וטוב איזונם" (בדרשי, בחינת עולם, טז).

* **שיווי משקל:** אחד החושים. מערכת העצבים שלו ממוקמת באוזן התיכונה, והוא מדווח לנו על איזון הגוף ביחס לבסיס שעליו אנחנו עומדים.

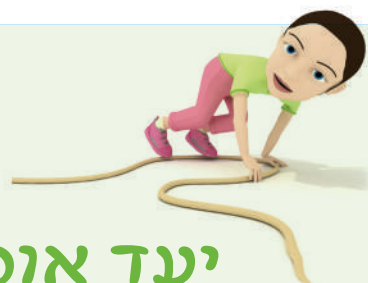
* **מרכז הכובד:** מקום בגוף (קצת מעל הטבור [פופיק]); כאשר הוא יוצא מהבסיס מאבדים איזון.



הקשר לתכנית הלימודים של החינוך הגופני בגן הילדים

יחידה זו מיישמת את תכנית הליבה של החינוך הגופני דרך **שכלול התנועות הבסיסיות** ובמיוחד איזון הגוף, נשיאה של משקל הגוף על איברים שונים, התקדמות במרחב, ניתור ונחיתה. כמו כן היחידה מאפשרת טיפוח ההערכה העצמית ליכולת התנועה באמצעות הצלחות באיזון ברמה ההופכת בהדרגה אתגרית יותר.





יעד אופרטיבי - 1

הילדים יתנסו באיזון הגוף על בסיסים שונים ויצליחו להעלות את דרגת הקושי בהדרגה.

הסבר: איזון הוא מצב שבו מרכז הכובד נמצא מעל הבסיס, והגוף שלנו יציב. ככל שהבסיס צר, הגוף גבוה, וההתארגנות מורכבת, קשה לנו יותר לשמור על איזון. מערכת שיווי המשקל מתפתחת באופן משמעותי מאוד בין הגילים 3 ל-6, והתנסות בה מפתחת את תפקודה באופן משמעותי ותורמת רבות לתחושת הביטחון בזמן תנועה.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

- * מציעים לילדים לבחור אתגר אישי להתקדמות בנושא איזון (רכיבה על פדלון, עמידה על צלחת וווסטיבולרית). מאפשרים לילדים לתעד ולשמור "בספר התנועה" האישי את אתגר התנועה.
- * מלמדים את הילדים לשחק במשחק הפסלים. מאפשרים להם לשחק בו באופן עצמאי ומצרפים את ההוראות ל"ספר משחקי התנועה הקבוצתיים".



- * שילוב כרטיסיות הילדים: 13, 5, 3

חצר הגן

- * מציעים לילדים לפעול במתקנים המאפשרים התנסות חופשית באיזון: מתקני צמיגים, קורות בגבהים שונים וברוחב שונה, קורה אלכסונית עוד.





פעילות בקבוצה קטנה:



* "פסלים באיזון": מחפשים עמדות מוצא שונות שבהן הגוף נדרש לשמור על איזון תוך מודעות לחלוקת המשקל בגוף בכל עמדת מוצא.

* מתאזנים על אותו איבר בצורות שונות של חלוקת משקל הגוף.

* מחפשים מהי חלוקת המשקל היעילה ביותר.

* מנסים בזוגות ובקבוצות של ארבעה לאזן את הגוף על איברים שונים (רגליים, ישבן, גב, ברכיים ועוד).

* מחפשים עמדות מוצא שונות שבהן צריך לשמור על איזון (עמידת על רגל אחת, ישיבה על עצמות האגן רגליים באוויר ועוד) ושומרים על איזון בעמדת המוצא שבחרתם.

* מנסים להתקדם בעמדות המוצא שבחרתם.

שאלות אפשריות לדין:

* איך התארגנו עם הגוף כדי לשמור על איזון? לאן פנה מבטנו?

* באילו עמדות מוצא קל לשמור על איזון?

באילו עמדות קשה ומדוע?

* איך מזחים מתי קל לשמור

על איזון ומתי קשה?



מפגש

פעילות:



בסיס צר

1. עמדו על רגל אחת והתכופפו קדימה אל הרצפה מבלי לקחת חלק מהגוף אחורנית לתמיכה; התוצאה היא נפילה. חזרו על התנועה כמה פעמים.

2. עמדו על רגל אחת והתכופפו קדימה, הפעם עם חלוקת משקל נכונה (רגל פנויה מושטת לאחור). עשו זאת פעם אחת עם הידיים כמשענת על הרצפה ופעם עם מבט ממוקד על נקודה מסוימת כעוגן.

בסיס רחב יותר ונמוך יותר

3. עמדו על הברכיים בגוף זקוף והתכופפו לפנים באופן שיגרום לנפילה לפנים. נסו שוב, והפעם מזיזים את הישבן לאחור ונשענים אותו על העקבים.

4. נסו לאזן את גופכם על איברים שונים (רגליים, ישבן, גב, ברכיים ועוד).

5. חפשו עמדות מוצא שונות שבהן אפשר לשמור על איזון (עמידת על רגל אחת, ישיבה על עצמות האגן רגליים באוויר ועוד). שמרו על איזון בעמדת המוצא שבחרתם.

6. עברו מאיזון לאיזון: התחילו בעמדת המוצא הקלה שהתנסיתם בה ועלו בהדרגה עד לעמדת המוצא הקשה.

שימו לב:



מתחילים מהניגוד שהוא יציאה מאיזון ואי-חלוקת משקל נכונה על הבסיס כדי לחוש את היציאה מאיזון. רק אחרי שהרגשתם את המצב של אי-איזון מחפשים את האיזון.



יעד אופרטיבי - 2

טיפול תשומת לב להוצאת מרכז הכובד מהבסיס ואיבוד האיזון

הסבר: איבוד האיזון הוא מצב שבו הגוף עומד ליפול ואף נופל, אם אין ממהרים להחזירו ליציבות מעל הבסיס. הדרך להבין את משמעות האיזון ולחוש את תפקידו היא ביציאה ממנו ובחזרה אליו. כדי לחוש את הרגע שבו מאבדים את האיזון כדאי להעביר את כובד המשקל לאט, כמעט ללא הפעלת כוח.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מכניסים למרכז מזרנים רכים או פוף שהילדים יכולים ליפול עליהם בזמן ההתנסות של הוצאת מרכז הכובד מהבסיס.



* שילוב כרטיסיות הילדים:

22, 7, 5

חצר הגן

* מעודדים את הילדים ליפול אל ארגז החול על ידי העברת משקל קדימה מעמידת ברכיים, מעמידה על הרגליים, קדימה ואחורה, לצדדים.





פעילות בקבוצה קטנה:

* בזוגות: עמדו זה אחרי זה עם רוח קל ביניכם. ילד אחד מעביר משקל לאחר אל עבר בן הזוג עד הוצאת מרכז הכובד מהבסיס. על הילד העומד איתן לשמש משענת לחבר. מחליפים תפקידים.

שאלות לדינון:

- * מה מרגישים בזמן הוצאת מרכז הכובד מהבסיס?
- * מה הקשר בין הוצאת מרכז הכובד מהבסיס לבין הנפילה?
- * איך אנחנו שומרים על עצמנו שלא ניפול וניפגע?



מפגש

פעילות:

1. עמדו זקוף. כל מי שהגננת נשענת קלות על גבו ממשיך את העברת המשקל קדימה עד לאיבוד איזון (מוצע לסייע בהושטת רגל קדימה כדי לא ליפול אפיים ארצה ולהיפגע).
2. בעמידה: הוציאו את הגוף מאיזון על ידי העברת המשקל קדימה – הטיה של הגוף כולו קדימה והוצאת מרכז הכובד אל מחוץ לבסיס עד רגע היציאה מאיזון.
3. בחרו בסיס לאיזון: חפשו עוד עמדות מוצא שבהן אפשר להעביר משקל עד להוצאת הגוף מעל הבסיס (עמידת ברכיים, ישיבה, שכיבה על הצד, עמידת ארבע, עמידת שש). לאיזה כיוון מעבירים משקל?

דרכים:

1. נעזרים בהדגמה חזותית: הצבת ספר על צדו והדגמה של העתקת הכובד. מזהים מתי התחילה הנפילה. מאפשרים חיקוי התנועה של החפצים בהדגמה.
2. מתנסים פעמים רבות ביציאת הגוף אל מחוץ לבסיס כדי לאפשר לכל אחד את מציאת התחושה של היציאה של מרכז הכובד.
3. מניחים מזרן כשהיציאה מחוץ לבסיס כוללת נפילה.





יעד אופרטיבי - 4

הילדים יתנסו באיזון דינמי, כאשר המתקן יציב והם נעים, ויצליחו להעלות את רמת הקושי בהדרגה.

הסבר: תנועה בהכרח היא יציאה מאיזון וחזרה לאיזון.

במעבר זה הבסיס בדרך כלל צר, משתנה ולא-יציב, ולכן אנחנו קוראים לו איזון דינמי. מצב זה הוא אתגר כיוון שהוא דורש הסתגלות מהירה של הגוף למצבים חדשים. כדי להצליח להגיע לאיזון על בסיס צר חשוב לייצב את הגו ולמקד את העיניים בנקודה קבועה בחלל.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

- * מאפשרים לילדים לחזור על פעילות החצר עם מתקנים של מרכז התנועה.
- * בונים מסלולים על: כיסאות, ספסלים, קורת שיווי משקל וחפצים נוספים המזמנים התנסות באיזון דינמי.
- * שילוב כרטיסיות הילדים: 14





פעילות בקבוצה קטנה:

* משחק תופסת איזון: התקדמו במרחב שבו ילד שמתאזן על אחד המכשירים לא יכול להיתפס. אפשר להעלות את רמת הקושי על ידי הוראה לעבור ממכשיר למכשיר בקפיצות על רגל אחת.

שאלות אפשריות לדין:

- * היכן נמצא המבט? כיצד מכוונים אותו כדי שיישע באיזון? מה כדאי לעשות עם הגוף?
- * ליד מתקן מאתגר: מה הקושי? איך עלינו להתארגן עם הגוף בזמן התקדמות עליו? האם יש דרכים קלות יותר (בסיס רחב יותר? נמוך יותר?)
- * מה ההבדל בהתארגנות של הגוף בין האביזרים? על איזה אביזר קל להתארגן? על איזה אביזר הפעילות מאתגרת? מדוע?
- * האם אתם יכולים לספר על פעולת איזון שלא הצלחתם לבצע בעבר, ועכשיו אתם מצליחים? איך הגעתם לכך?



מפגש

פעילות (בחצר):

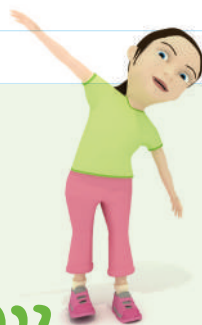
1. התקדמו על מתקני האיזון בכיוונים שונים. באיזה כיוון קל ביותר? באיזה כיוון קשה ביותר?
2. בחרו דרך התקדמות וכיוון התקדמות ותרגלו אותם במהירויות שונות. באילו מהירויות קשה יותר ובאילו נוח יותר? האם לאט ביותר הוא הקל ביותר? אם לא, מדוע לא?

ציוד לפעילות:

בחצר: קורת שיוו משקל, מתקני צמיגים שונים.
בגן: כיסאות, ספסלים, קורת שיווי משקל, קוביות.

שימו לב:

1. סורקים את פעילות הילדים על כל המתקנים בחצר ובגן כדי לעקוב אחר ניצול המתקנים.
2. מעודדים את הילדים להגיע למתקן על ידי עמידה לידו או הזמנתם להצטרף לחברים.
3. אומרים לילדים שהם בגיל שהמערכת הגופנית שלהם משתכללת וכדאי לנסות כיוון שהגוף לומד, אם מתנסים פעמים רבות.



יעד אופרטיבי - S

הילדים יתנסו באיזון דינמי, כאשר הם יציבים, והמכשיר נייד.

הסבר: כאשר המתקן המהווה בסיס הוא נייד בעצמו, התנועה של המכשיר מובילה את הגוף לאיזון מחדש ללא הרף על-פי תכתיב מבחץ, ללא יכולת בחירה. מצב זה הוא אתגר בשל השילוב של הסתגלות מהירה לתנאים משתנים.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

- * מאפשרים לילדים לחזור על פעילות החצר עם מתקנים של מרכז התנועה.
- * בונים מסלולים על החפצים האלה: צלחת ווסטיבולרית, לוח איזון, לוח שיווי משקל קפיצי, פדלון, קביים ועל חפצים נוספים המזמנים התנסות באיזון דינמי.



- * שילוב כרטיסיות הילדים: 26





מפגש בקבוצה קטנה:

* משחק תופסת איזון: ילד אחד תופס את שאר הילדים. מתקדמים במרחב הגן בין האביזרים. ילד שמתאזן על אחד המכשירים לא יכול להיתפס.

שאלות אפשריות לדין:

* ליד מתקן מאתגר: מה הקושי? איך עלינו להתארגן עם הגוף בזמן התקדמות עליו? האם יש דרכים קלות יותר (בסיס רחב יותר? נמוך יותר?)

* מה ההבדל בהתארגנות של הגוף בין האביזרים? על איזה אביזר קל? על איזה אביזר הפעילות מאתגרת יותר? מדוע?

* מה תגידו לילדים שרוצים להשתפר?



מפגש

פעילות (רצוי להתחיל בחצר):

1. התנדנדו על מתקני האיזון בכיוונים שונים. באיזה כיוון קל ביותר? באיזה כיוון קשה ביותר?

2. בחרו כיוון התקדמות ותרגלו אותו במהירויות שונות. באילו מהירויות קשה יותר ובאילו נוח יותר? האם לאט ביותר הוא הקל ביותר? אם לא, מדוע?

3. התקדמו על מתקן נייד בדרך הנוחה לכם.

ציוד לפעילות:

בחצר: נדנדות שונות (עלה ורד, סולם נדנוד, חבל טיפוס, נדנדת קוף, נדנדת צפרדע).

בגן: לוח שיווי משקל, סקוטר, גלילים בקוטר שונה, צלחת ווסטיבולרית, קביים, פדלון, לוח שיווי משקל קפיצי.

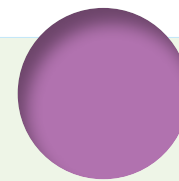
שימו לב:

1. סורקים את פעילות הילדים על כל מתקני האיזון הניידים בחצר ובגן כדי לעקוב אחר ניצול המתקנים.

2. מעודדים את הילדים להגיע למתקן על ידי עמידה לידו או הזמנתם להצטרף לחברים.

3. מתחילים מהאביזר היציב ביותר ועוברים בהדרגה לאביזר הדינמי ביותר.

4. אומרים לילדים שהם בגיל שהמערכת הגופנית שלהם משתכללת, וכדאי לנסות כיוון שהגוף לומד, אם מתנסים פעמים רבות.





יעד אופרטיבי - 6

הילדים יתנסו באיזון על נקודות משען שונות ויבחנו את הקשר בין עמדת המוצא של הגוף לבין היכולת לאזנו.

הסבר: עמדת המוצא הבסיסית שלנו היא על הרגליים, הראש בהמשך לגו ניצב לקרקע, וחוש שיווי המשקל אף הוא ניצב לקרקע. כאשר מנסים נקודות משען אחרות, היוצרות עמדות מוצא חדשות של הגוף והראש, חוש שיווי המשקל צריך להסתגל למצב החדש. לכן חשוב בכל התנסות על נקודות משען שונות לשים לב היכן נמצא הראש. אין קשר בין מספר נקודות המשען לבין דרגת הקושי באיזון. ככל שהבסיס רחב יותר, נמוך יותר והראש ניצב יותר, לגוף קל יותר להסתגל ולהגיע לאיזון.

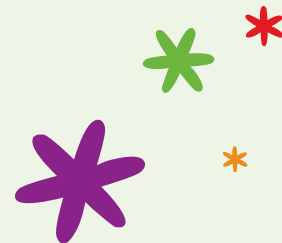


ארגון סביבה

מרכז תנועה

- * מציעים לילדים לשחק בפלונטר. המשחק כולל לוח לרצפה עם עיגולים בצבעים שונים ומחוגה עם סימן ידיים ולרגליים. מסובבים את החוגה ורואים מה יצא. למשל, מניחים את רגל שמאל על העיגול הצהוב ומניחים את יד ימין על העיגול האדום. הילדים צריכים למלא את ההוראות ולשמור על איזון.
- * מציעים לילדים קריאת עקבות: יוצרים מצבי איזון שונים בעזרת עקבות גזורים של ידיים ורגליים. למשל, מניחים כף רגל אחת ושתי כפות ידיים במרחק שונה. על הילדים להניח את נקודות המשען לפי האופן שהונחו. אפשר להוסיף סימנים לברכיים ולמרפקים.
- * בונים יחד עם הילדים לוחות עם חידות על כפות ידיים, על כפות רגליים, על מרפקים ועל ישבן. למשל, דף ובו ציור של שתי כפות רגליים, כף יד אחת וישבן, והילדים צריכים להסתדר על הדף לפי הסימנים ולשמור על איזון בתנוחה שנוצרה.

- * שילוב כרטיסיות הילדים: 22, 7, 6





* בזוגות: התקדמו על שתי נקודות משען. קודם בחרו את נקודות המשען באופן סטטי, הגיעו ליציבות ואז נועו במרחב (כל אחד על רגל אחת, כל אחד על הישבן); על שלוש נקודות משען – קודם בחרו את נקודות המשען כזוג באופן סטטי, הגיעו ליציבות ואז נועו במרחב (אחד על שתי רגליים והאחר על רגל אחת, אחד על הישבן ואחד על שתי הרגליים); על ארבע נקודות וכן הלאה (מספר נקודות המשען הוא לזוג יחד, לא לכל אחד בנפרד).

שאלות אפשריות לדין:

- * האם יש קשר בין מספר נקודות המשען וגודלן לבין הקושי להתאזן?
- * מה משפיע על הקושי להתאזן – מספר נקודות המגע או גודלן? (נקודת משען אחת יכולה להיות הגב או רגל אחת)
- * איך אנחנו מתארגנים עם הגוף כשקשה לנו להתאזן?



מפגש

פעילות



1. התקדמו כמו תינוקות בזחילה על הבטן ועל שש. מדוע הם מתחילים להתקדם ככה?
2. אזנו את הגוף על נקודות משען שונות. בכל פעם ציינו כמה נקודות משען יש לכם.
3. התחילו משמונה והקטינו כל פעם ביחידה אחת את מספר נקודות המשען עד שתגיעו לנקודה אחת. חזרו על הפעולה בדיוק בסדר הפוך. נוחו בשכיבה.
4. נסו להתקדם ובכל כמה צעדים החליפו את נקודות המשען שעליהן אתם מתקדמים. נסו לחזור על רצף ההתקדמות שלכם.

שימו לב:

1. בשיחה עם הילדים מבהירים את המושג נקודת משען לפני ההתנסות בתנועה.
2. בשלב ראשון אפשר לבחור את נקודות המשען יחד, להתנסות בהן ולשוחח על הבחירה ואז להציע לילדים לבחור נקודות משען בכוחות עצמם.

פעילות בקבוצה קטנה:

- * בחרו כמה נקודות משען וחפשו דרכים שונות לארגן את הגוף על אותו מספר נקודות משען. הדגישו לקבוצה את התנוחה הקלה ביותר ואת התנוחה הקשה ביותר.
- * משחק בנקודות המשען: אחד המשתתפים קורא מספר, כל האחרים מאזנים את הגוף על נקודות משען בהתאם למספר שנקרא. כאשר חזר מספר זהה פעם שנייה, אסור לחזור על נקודות המשען הקודמות.



יעד אופרטיבי - 7

הילדים יתנסו באיזון הדדי.

הסבר: איזון הדדי מתרחש בין שני משתתפים או יותר.

מרכז הכובד של כל אחד מהמשתתפים נמצא מחוץ לבסיס שלו, אך בתוך הבסיס המשותף. לכן נוצר מצב של תלות גבוהה בן הזוג, ונדרש תיאום ביניהם הן בתנועה והן באינטראקציה מילולית.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מציעים לילדים לחפש פעולות נוספות של איזון הדדי ודרכי התקדמות תוך שמירה על איזון הדדי.

* מציעים לילדים לחפש אביזרים (צלחת ווסטיבולרית, לוח שיווי משקל קפיצי, לוח שיווי משקל, קורה) ולפעול איתם באיזון הדדי.

* שילוב כרטיסיות הילדים:
22, 7



חצר הגן

* מציעים לילדים לחפש פעולות של איזון הדדי על המתקנים השונים. על אילו מתקנים אפשר לפעול? על אילו בלתי אפשרי להתאזן יחד? מדוע?



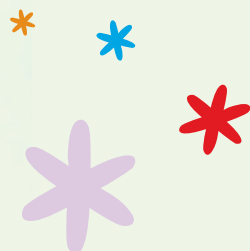


מפגש בקבוצה קטנה:

- * חפשו דרכים ליצור איזון הדדי בזוגות ללא שיתוף הידיים.
- * לאחר שמצאתם איזון הדדי, נסו להתנועע באיברים פנויים בלי להפר את האיזון.
- * לאחר שמצאתם איזון הדדי, לנסות להתקדם בלי להפר את האיזון.

שאלות אפשריות לדיון:

- * מה פירוש המונח הדדי?
- * איזון הדדי מופר בקלות ודורש תיאום רב. האם הצלחתם לפעול בתיאום עם בן הזוג?
- * האם פעלתם באופן שונה עם בני זוג שונים? מדוע?



מפגש

פעילות

פעילות בזוגות:



1. עמדו פנים אל פנים קרובים זה לזה ואחזו ידיים. ישרו מרפקים בלי להזיז את כפות הרגליים ושמרו על גוף ישר באופן ששניכם נשארים יציבים, ואף אחד אינו נופל.
2. הישענו (דחפו) לפנים עם הידיים זה מול זה; אם אחד מכם יזוז, יופר האיזון.
3. הישענו (דחפו) גב אל גב כך; אם אחד מכם יזוז, יופר האיזון. רדו לישיבה תוך כדי הישענות ועלו בחזרה.
4. חפשו דרכים נוספות לאיזון הדדי.

שימו לב:

1. אפשר להדגים בעזרת בן זוג, לנתח את ההדגמה ולציין איך "אי-הפעלת כוח מיותר" עוזרת להגיע לאיזון הדדי.
2. בזמן ההתנסות אפשר לעבור בין הילדים ולציין את ההדדיות באיזון הדדי. אף אחד לא יכול להצליח בלי עזרה של חבר.





יעד אופרטיבי - 8

הילדים יתנסו באיזון חפץ על איברי גוף שונים בעמדות מוצא שונות ובהעברת החפץ מאיבר לאיבר בלי שייפול.

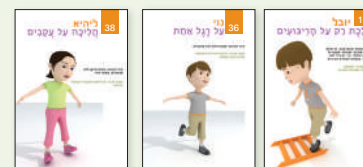
הסבר: בזמן שמנסים לאזן חפץ על איברי גוף שונים צריך לשים לב למרכז הכובד של החפץ. הילדים צריכים למצוא פתרונות תנועה המאפשרים להם לשאת את החפץ מבלי להפילו. האתגר המשמעותי עבור ילדים איננו האיזון שלהם אלא היכולת לאזן את הגוף ולפעול באופן שהחפץ ישמור על איזון. הקושי לאזן חפץ עולה ככל שבסיס האיזון של החפץ קטן יותר, והחפץ ארוך יותר ו/או קל יותר.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מציעים לילדים לחפש אביזרים שונים במרכז שאפשר לאזן אותם על איברי גוף שונים בתנוחה ובתנועה (בלון, מטפחת, טבעת).



* שילוב כרטיסיות הילדים:

14, 36, 38

הג פורים

* מקימים קרקס בגן. מאפשרים לילדים להעלות הופעות של להטוטי קרקס אפשריים במסגרת הגן (זריקה ותפיסה של כדורים או טבעות, הליכת עקב בצד בהונות על חבל המונח על הרצפה, הליכת קורה ועוד).

תצר הגן

* מקיימים יום תנועה היתולי בנושא איזון חפצים; למשל, ללכת במסלול עם

כפית וכדור פינג פונג, ללכת תוך כדי זריקה

ותפיסה של כריות חול, לרוץ עם כוס

מים מבלי לשפוך ועוד.





פעילות בקבוצה קטנה:

* בזוגות: ילד אחד מאזן חפץ על איבר ומעביר אותו לאיבר זהה של חברו בלי לאחוז בו ובלי להפילו. הילד האחר מעביר את החפץ בחזרה לחברו וכך הלאה.

* העבירו בכל פעם מאיבר אחד לאיבר אחר של חבר (מיד לרגל, מכתף למרפק וכדומה).

* נסו את כל משימות המפגש בקבוצה של ארבעה ילדים.

שאלות אפשריות לדין:

* מה עשינו כדי לשמור על איזון של חפץ?

* איך מארגנים את הגוף?

* מה השוני בהתמודדות עם האיזון בעמדות המוצא השונות?



מפגש

פעילות



1. נסו לאזן את הכרית על איברים שונים של הגוף (יד, כתף, גב, רגל ועוד).

2. נסו לאזן את הכרית בעמידה, בישיבה, בעמידה על רגל אחת, בעמידת ברכיים ועוד.

3. בחרו שילובים שונים של עמדות המוצא ואיברי הגוף. למשל, בעמידה נסו לאזן את הכרית על הכתף, על כף הרגל. בישיבה נסו לאזן את הכרית על הגב, על הראש.

4. נסו להעביר את הכרית בעמידה מאיבר לאיבר; למשל, מכף היד לכף הרגל, מהראש לכף היד.

5. נסו את פעילויות 1-4 עם חפצים שונים (טבעת, קוביית ספוג).

ציוד לפעילות: כריות חול, טבעות גומי, קוביות ספוג

שימו לב:

1. מתחילים מאיזון של חפץ אחד בעמדת מוצא הנוחה ביותר, ורק אז מנסים עמדות מוצא שונות.

2. מומלץ להתחיל באיזון כרית חול בשל יציבותה, היותה עשויה מחומרים רכים ויכולתה לקבל את צורת האיבר המאזן.

3. מעלים רמה על ידי בחירת חפצים קשים יותר לאיזון.



יעד אופרטיבי - 9

הילדים יתנסו באיזון חפץ על איברי גוף שונים תוך כדי תנועה ושינוי תנועה במרחב ובזמן מבלי שהחפץ ייפול.

הסבר: יציבות החפץ מתערערת בזמן תנועה.

המתנוע צריך להמשיך להחזיק את החפץ באופן שבו מרכז הכובד נמצא מעל לבסיס, ובאותה עת הוא צריך לשנות את הבסיס שעליו שומרים על איזון. הפעילות דורשת ריכוז רב ויכולת לשים לב בעת ובעונה אחת ליותר מערוץ אחד של תנועה.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מציגים לילדים סדרת כרטיסיות ובהן דרכי התקדמות שונות ותמונות של איברים שונים. על הילדים לבחור מכל סדרה כרטיסייה ולבצע תרגיל איזון ודרכי ההתקדמות עם חפץ שבחרו.

* שילוב כרטיסיות הילדים:

36, 31, 23, 17, 14



חצר הגן

* קובעים יום איזון חפצים. כל מה שעושים בעשר הדקות הראשונות בחצר צריך לכלול גם איזון חפץ על אחד מאיברי הגוף.





מפגש בקבוצה קטנה:

בזוגות:

* ילד אחד מאזן חפץ שהצליח כבר לאזן בכוחות עצמו, וילד אחר מוביל את החבר במסלולים שונים ובקצבים שונים. המטרה המשותפת: שהחפץ לא ייפול. מחליפים תפקידים.

* מתקדמים תוך כדי נשיאת חפץ יחד בלי שיפול. מתקדמים בדרכים שונות ובקצבים שונים.

* תוך כדי התקדמות מעבירים חפץ מאחד לאחר מבלי שיפול.

שאלות אפשריות לדין:

* איך הצלחנו לשמור על איזון החפצים?

* על מה צריך לחשוב כדי לשמור על איזון החפץ?

* בהתמודדות עם איזון מהו ההבדל בין הליכה לזחילה?



מפגש

פעילות



1. נסו לאזן כרית על איברי גוף שונים בדרכי התקדמות שונות: בהליכה, בהליכת שש, בהליכת סרטן, בהליכת עקב בצד בהונות ועוד.

2. בכל דרכי ההתקדמות חפשו על אילו איברי הגוף אפשר לאזן את הכרית. למשל, בהליכה נסו לאזן את הכרית על הכתף, על כף הרגל. בהליכת סרטן נסו לאזן את הכרית על הבטן, על הכתף, על הרגל.

3. בהליכה נסו להעביר את הכרית מאיבר לאיבר; למשל, מכף יד אחת לכף יד אחרת, מהראש לכף היד.

4. נסו להעביר את הכרית מאיבר לאיבר בדרכי התקדמות נוספות.

5. נסו לבצע את הפעילויות 1-4 עם חפץ אחר.

ציוד לפעילות: כריות חול, טבעות גומי, קוביות ספוג.

שימו לב:

מקפידים על העלאה הדרגתית ברמת הקושי כדי לאפשר לילדים זמן ממושך של התנסות וגילוי עניין במשימה.

