

1

שניהם כרית על הראש ונסו להתקדם
בלי להפיל את הכרית:

א. לכו לאט... יותר מהר.... יותר
מהר... ה כי מהר שאפשר... בלי
להפיל את הכרית.

ב. צעדו מס' פעמיים צעדים לאחור.

ג. צעדו מס' פעמיים ימינה ומספר
זקיה של צעדים שמאליה.

ד. התקדמו מס' פעמיים כשמטפסת
קשרורה על עיניכם.

3



2

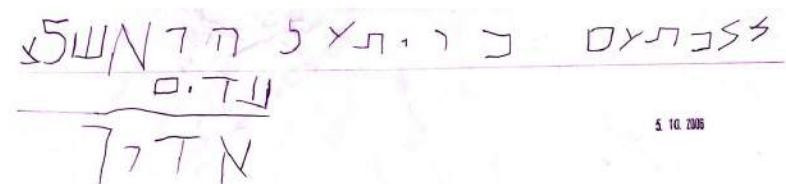
בחרו איברים נוספים שעליים ניתנו לפגית את הכרית. חזרו על
כל הפעולות של הנקה מס' 1 בלי להפיל את הכרית.



הניחו את הכרית על הראש ונסו להפיל את הכרית אל:

- מרכז המרכזפת.
- כף יד.
- כף רגל ימין.
- סבטון, הגב.

ה. בחרו עוד איברים בגופכם והפילו אליהם את הכרית.



5. 10. 2005

ציור: אדייר



משחק עם בן זוג:

שעבירו כרית זה לזה מספר פעמים רב:

- מגב היד של האחד אל כף היד של החבר.
- מגב הרגל אל גב הרגל של החבר.
- בחרו איברים נוספים.

אפשר ...

לחזור על כל הפעולות הזאת עם חפץ קטן כמו פקק או כפתור.

אדייר ברית על הראש

01



ציהו ותנאים: כרית שעועית 15 ס"מ 15 X ס"מ;
מטפחת לשירות העיניים.

אתגר מרכזין: להתנסות בהחזקת הגו יציב.

1

לכו על המסלול המפוחל בלי לצאת ממנו.

4

נסו להתקדם על המסלול בהיליכה על ארבע הלווק ושוב עד

שתחזיף:

- א. כשהם מופגית לרצפה.
- ב. כשהגב מופגה לרצפה .



2

לכו עד סוף המסלול ובחזרה עקב נוגע באגוזל, לאט עד כמה

שאפשר:

לפנים; לאחר; לימין; לשמאל;

החליפו כל כמה צעדים פיוון עד סוף המסלול.

החליפו בכל צעדים פיוון עד סוף המסלול.



3

נסו להתקדם על המסלול תוך כדי ניתורים:

- א. בשתי רגליים.
- ב. ברגל אחת.
- ג. מרגל אחת אל השניה.

5

עם בן זוג:

נסו להתקדם ביחד על המסלול, תוק פיאום ועזרה סקנית בכל דרך
וביוון שתבחרו.

02

אור התקדם במסלול

צידם ותנאים: סימון מסלול מפותל
בעזרת נייר דבר או גיר או כל אמצעי
אחר שניתן להסורה.

אתגר מרכזי: להתנסות בשמירה
על איזון הגוף.



ציור: אור

6

משחק עם בן זוג:

האחד: חזור על אחת הפעולות הכתובות בפערטיסיה.

השני: חזור במדזיך על פעולות חברו.

החליפו תפקידים.

אפשר לבחור סוג אחר של מסלול, לסמן אותו, ולנסות לחזור
על רעיונות שבכרטיסייה על המסלול החדש.
אפשר גם לנסות רעיונות חדשים על מסלולים חדשים.



א. אַחֲזוּ מְקָל בִּיד אֶחָת וטֹבֶעַת בִּיד הַשְׁנִיָּה:
זֹרְקוּ את הַטֹּבֶעַת בִּיד ופְּשַׁחֵלּוּ אֹתָהּ עַל
הַמְּקָל.

3



אַחֲזוּ בַּטֹּבֶעַת ופְּשַׁעַו מִקְומּוֹת מִתְאִימִים לְקַלּוּעַ אֲלֵיהֶם אָוֹתָהּ.



1



2

הַפְּכוּ בִּיאָה ופְּשַׁחֵלּוּ עַל נֶגֶלִיו טֹבֶעַת מִמְצָבִים הַבָּאִים:

א. בְּעִמִּדָּה מִמְרַחְקִים שׁוֹנִים.

ב. בִּישִׁיבָה מִמְרַחְקִים שׁוֹנִים.

ג. בְּשִׁכְבָּה, סְפִּעוּ אֶת הַשְּׁכִיבָה הַנוֹּוחָה בַּיּוֹתֶר.

4

בְּחַרְוּ בְּאַחַת הַסְּגָנִיקִיות הַקּוֹדְמוֹת. חִזְרוּ עַלְיהָ וסְפִּרוּ כִּמָּה פֻּעָמִים
הַצְלָחוּתֶם. נָסוּ לְצִבּוֹר בָּמַשֵּׂר הַשְׁבּוּעַ כִּי- 100 הַשְׁׁקָלוֹת מְוֹצָלּוֹת.



5

משחקים עם בן זוג:

האחד: מחזיק את המקל **בלי** לזרז.

השני: מנסה להשחיל טבעת על המקל.

בכל ניסיון יש להתרחק מעת.

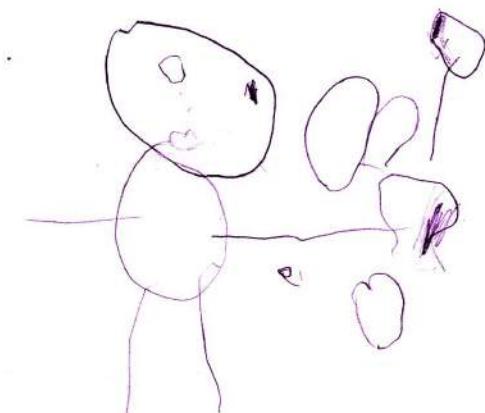
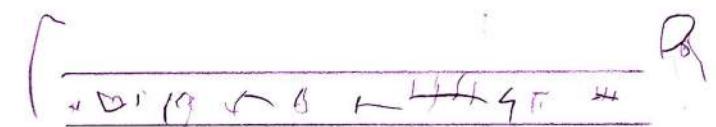
ו החליפו תפקידים.

6

האחד: זורק את הטבעת **גבום** **למעלה**.

השני: מנסה להשחיל את המקל לתוך הטבעת.

ו החליפו תפקידים.



ציור: בר

7

האחד: מניח טבעת על **קאה** המקל ו**מעיר** את הטבעת לגובה.

השני: מנסה ל חפוש | את הטבעת **בזקיו**.

ו החליפו תפקידים.

אפשר

לחזור על הפעולות עם חפצים אחרים.

למשל: כובע וכף הגשה.

בר השחל טבעת

03



1

שְׁחַקּו בְּחוֹפְשִׁוֹת עִם גִּלְיוֹן נֵיֶר עַיְתָן. זְכֻרוּ אֶת הַפְּעִילוֹת.

שִׁמְעוּ מַנְגִינָה וְחִזְרֻוּ עַל הַפְּעִילוֹת בְּקָצֶב הַמַּנְגִינָה.

2

הַנִּיחֹו גִּלְיוֹן נֵיֶר פָּרוֹס עַל אִיבָר בְּגּוֹף, וְנִסּוּ לְהַתְּקִדְם בְּלִי שֶׁהַעֲיָתוֹן יַיְפֹל.

3

זְרַקו גִּלְיוֹן נֵיֶר פָּרוֹס לְמַעַלָה:
א. עֲקַבוּ אַחֲרָ נְפִילַתָו לְקָרְקָע.
ב. מַקְוּ בְּתִ הנְׁועָה שֶׁל הַגּוֹף אֶת אוֹפָן נְפִילַת הַנֵּיֶר לְקָרְקָע.
ג. נִסּוּ לְחַטּוֹפָס אֶת הַנֵּיֶר לִפְנֵי שִׁגְיעַ לְקָרְקָע.
ד. נִסּוּ לְגַרְום לְנֵיֶר לְנַחְותָ בְּכָל פָּעָם עַל אִיבָר אַחֲרָ בְּגּוֹף.

4

פְּרַסּוּ גִּלְיוֹן נֵיֶר עַל הַרְצָפה וְהַתְּנוּצְעוּ בְּקָצֶב הַמַּנְגִינָה:

- א. סְקִיבָו וּקְרוֹב אֵלָיו.
- ב. עַלְיוֹ בְּלִי לְקְרוּעַ אָתוֹ.
- ג. הַיקְנִסּוּ מְתַחַת לְעַיְתָן, הַתְּרּוּמוּ אֵיתָו, וְהַתְּקִדְמוּ אֵיתָו.



איב עיתון בחופש

ציוויל ותנאים: גיליונות נייר עיתון,
נייר דבק, מנגינה אהובה.

אתגר מרכזי: התאמת צב תנועה
להכתביה מבחווץ.



- מ המשחק ברגליים יחפז עם בן זוג:
לכל ילד שני גיליונות נייר:
א. בישיבה: קרעו גיליון נייר אחד לחתיכות קטנות רק בעזרה הרגליים
ב. אספו את כל החתיכות, הניחו אותן על הגיליון שנשארשלם, וככל זאת רק **בעזרת הרגליים!**
ג. צרו כדור, ומזקפו אותו בנייר דבק.
ד. שחקו בכדור העיתון בחופשיות.



ציור: איב

אפשר לצבוע את הכדור, לשמר עליו ולשחק בו בחופשיות מפי לפעם.
אפשר לשחק כדור-רגל בכדור העיתון.

זרקו כדור גבואה, בצעו **ביניהם** תנועה **בלשחי**, ואחר-כך תפסו את הcador.

5



ספַּזְיָקוּ כַּדּוֹר בְּכָל יָד. זֶרֶקּוּ נִמּוֹן
וְתִפְסְׂוּ פָּעָםִים רַבּוֹת:
כְּשֵׁנִינִים קְרוּבּוֹת זֹו לְזוֹ.
כְּשֵׁהִידִים רְחֻוקּוֹת זֹו מְזוֹ.
מַתִּי הִיה קְשָׁה יוֹתָר?
בָּחרוּ אֶת הַתְּרִגְגִּיל הַקְּשָׁה יוֹתָר, וְנִסּוּ
מָסְפֵּר רַב שֶׁל פָּעָמִים.

6

לְטַפּוּ אֶת הַכַּדּוֹר וְמַרְגִּישׁוּ אֶת גּוֹלָלוּ. שָׁחֲקוּ בָּאוֹפָן חָוְשִׁי עִם
הַכַּדּוֹר.

1

זֶרֶקּוּ כַּדּוֹר **בְּלִפְנֵי** מַעַלָּה וְתִפְסְׂוּ אֹתוֹ. בְּכָל כָּמָה הַתְּנִסְיוֹת
סְגִבְיוֹהוּ מַעַט אֶת הַזְּרִיקָה.

2



זֶרֶקּוּ אֶת הַכַּדּוֹר לְמַעַלָּה,
תְּנוּ לוּ לְקַפֵּץ עַל הַרְצָפה,
וּרְקָא צָוֹתָפְסָוּ אֹתוֹ.

3

זֶרֶקּוּ אֶת הַכַּדּוֹר לְמַעַלָּה
וְמַעַט לְאַחֲרָה. תְּנוּ לְכַדּוֹר
לְקַפֵּץ עַל הַרְצָפה,
הַסְּטוּבָבָוּ וְתִפְסְׂוּ אֹתוֹ.

4

משחק עם בן זוג:
אחד: זורק כדורי לעלה.
השני: חופף.
הזרק מנסה גובה עניקה שוניה בכל פעם כדי להפתיע את החופף.
 סחליפו מפקדים.

אופיר זורק למעלה

צידם ותנאים: שני כדורי טניס

אתגר מרכזי: התנסות בוויסות
עוצמת הזריקה ובהתאמת
התפיסה.



ציור: אופיר

אפשר לפעול גם עם נייר עיתון המגולגל לכדור, עם גרבאים
מקופלים או עם כדור גומי.

1

פזרו את הצורות בחדר. התקדמו בדרכים שונות משביב לצורות וביניהן.

צופפו את הצורות. המשיכו להתקדם משביב לצורות וביניהן
בלי לעברו מעליהם ובלי לגעת בהם.

3

א. הניחו צבאים בתחום צורה, וסמןו בעוזרת הרגלים צורה
մשביב לצורה.

ב. הניחו רגל בתחום צורה, וסמןו בעוזרת הידיים צורה
משביב לצורה.

בכל פעם שאלו את עצמכם:

איזה צורה צירתי?

מדוע בחרתי צווקא את הצורה הזאת?



שדרו את הצורות כך שניתן לעבר
מצורה לצורה רק בתחום הצורות,
ומוביל להזיז אותן:

א. התקדמו לפנים; לאחר מכן; תוך
החלפת כיוונים; בעינויים עצומות.

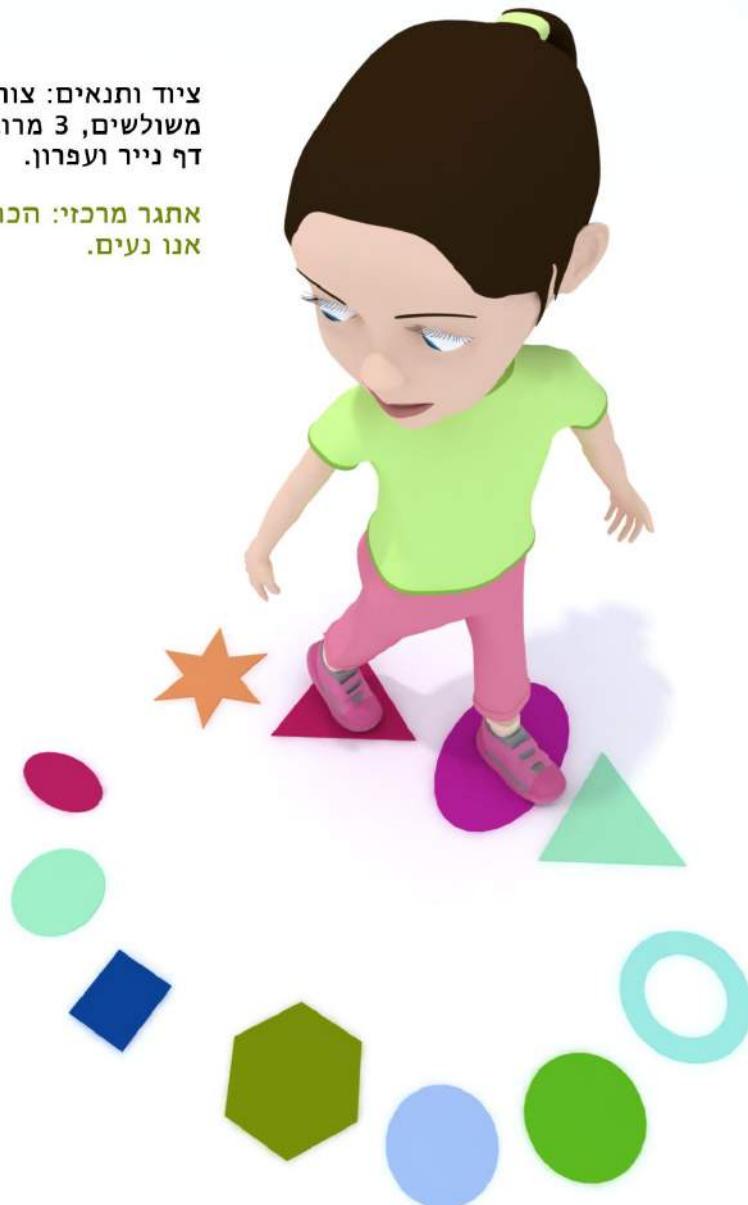
2



אורוי צורה לסתוועה

ציד ותנאים: צורות גזרות: 3 משולשים, 3 מרובעים ו 3 מעגלים.
דף נייר ועפרון.

אתגר מרכזי: הכרה בגבולות בהם
אנו נעים.



משחק עם בן זוג:
האחד: עומד על רגל אחת על צורה, ומנסה לא לזוז עד שהשני
מסיים.

השני: מציר את הצורה עליו עמד האחד, פעם באנור ופעם על
דף נייר.

האחד: מנסה את קרגל ואת הצורה עליו עמד, ומנסה לא
לזוז עד שהשני יסיים.

השני: מציר באנור ועל פניו את הצורה החדשה.

החליפו זרבי איזון, צורות וציורים.



ציור: אורוי

אפשר...
לגזר מניר צורות חדשות שיש להן יותר צלעות ולהזoor על
פעילות שאוהבים מתוך הכרטיסייה.

הניחו את הcador על כף היד. פפלו את הcador מכף היד, ונסו לחשוף אותו לאחר שקפץ על הרצפה. נסו להפיף את הcador בכל פעם ממקום שונה ומוגבה שונה. נסו בכף היד השנייה ובשתי פפות הידיים. באלו מהניסיונות הרגשותם cocci טוב? חזרו ונסו מספר פעמים רב.

3



נסו לכזב את הcador ברכז. חזרו שוב ושוב עד שתצליחו לשפר את מספר הcadוררים בנצח.

4

הניחו cador על כף יד פתוחה, קעיפו את הcador בפלפי מעלה, ותנו לו ליפול על הקruk. נסו בכף היד השנייה ובשתי פפות הידיים. באלו מהניסיונות הרגשותם cocci טוב? חזרו ונסו מספר פעמים רב.

1



2

נסו לטוף בכף היד על הcador ברכזיות. נסו פעמים רבות. האם הצלחתם לטוף 3 טפיחות יותר ממה שהצלחתם בתחילת? יותר? נסו בכף היד השנייה ובשתי פפות הידיים. באלו מהניסיונות הרגשותם cocci טוב? חזרו ונסו מספר פעמים רב.

איתי מִטְפִּيقָה לְכַדּוֹר



ציד ותנאים: כדור גומי קופצני
ומשטח קשה, שהכדור יוכל לקפוץ
עליו.

אתגר מרכזי: התנסות
בתנועות טפיחה וכדור עם
כדור גומי

משחק עם בן זוג:
קָאָתֶר – לא מתחת לכדור לצאת משליטה:
האחד: טוֹפֵס בצדדו לרצפה.
השני: תופס.

◻ החליפו תפקידים בלי לעצור.

לאחר מכן:

האחד: מְכַנֵּר בצדדו.
השני: ממשיר לצדנו.
◻ החליפו תפקידים במתירות האפשרית.

המשךו עד שתגיעו ל- 100 כדורים.

ל- 100 כדורים

25.10.2006



ציור: אייתי

אפשר...
לנסות כל יום לצדורה. בכל יום נצליח להשתפר.

1

- זורקו קרית למעלה, ותפסו אותה
פעמים רבות:
- בג' הנוקה.
 - ביד הפחות נוחה.
 - בשתי הידיים.

3

בעמידה: זורקו קרית למעלה בשתי ידיים, ותוך חפיסה כופפו
את הברכיים ורדו למדבב של ישיבה.

בישיבה: זורקו קרית לגובה ותפסו אותו כשאתם עומדים.
בשכיבה: זורקו קרית למעלה ותפסו אותו בישיבה או בעמידה.

4

בשכיבה: זורקו קרית למעלה, פקציוו שם של איבר, ותנו לקרית
לייפול על האיבר שהווכן.

האם חשבתם גם על גב הרגל?
על הגב?
על העפוז?



2

זורקו קרית למעלה,
ותנו לה לעبور דרך
מעגל שיווצרות
הידיים.

- נסו פעמים רבות:
- בעמידה.
 - בישיבה.
 - בהליכה.



ארבל

ברית למשחק



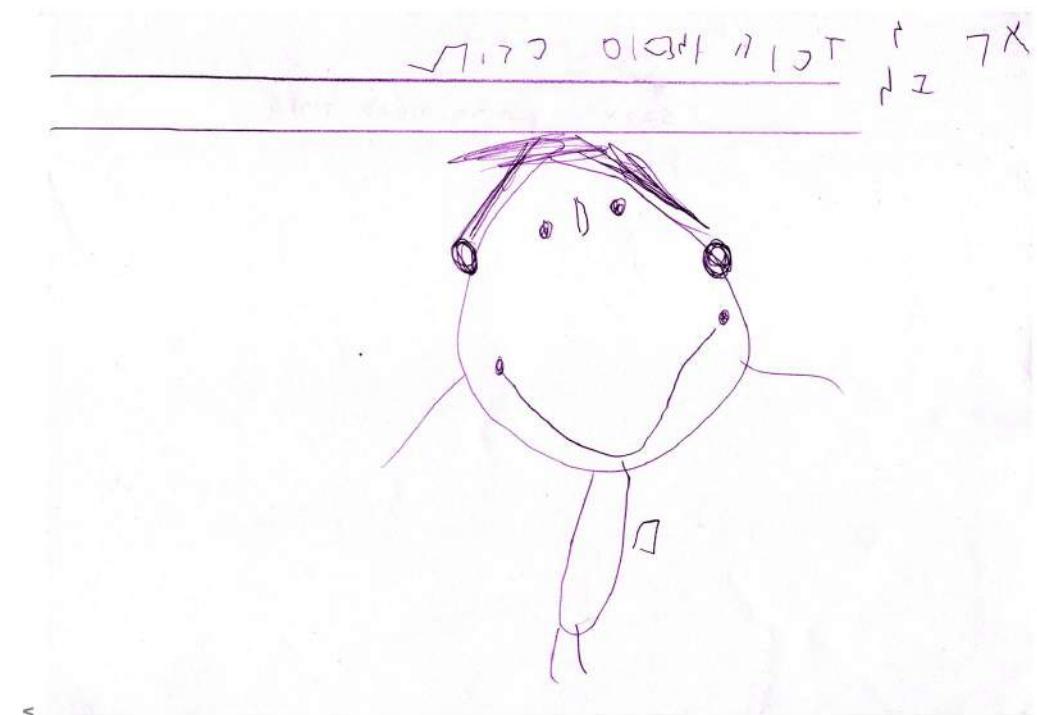
ציד ותנאים: כרית שעועית 15ס"מ
15אס"מ.

אתגר מרכזי: התנסות
בזריקה וบทפיסה.



- מוסרים את הכרית זה זהה:
- בעמידה
 - בישיבה
 - בשכיבה
 - במעבר משביכה לישיבה.

ספרו את מספר כל המסירות שתפסתם ייחד. האם הגיעם ל-100?



ציור: ארבל

אפשר...
להזoor על כל הפעולות עם כרית גדולה יותר או עם כל חפץ
רף אחר.

1

עמידת פיסוק: העבירו משקל מרגל אחד לאחורה, למים ולשמאלי. נסו להתקדם:

2

עמידת פסיטה: העבירו משקל מרגל אחד ותתקדמו. נסו להתקדם:

לפניהם, לאחור, למים ולשמאלי. האם הצלחת להתקדם קצת החדר עד קצת השני?

3

עמידה בכיפוף ברכיים: העבירו משקל אל הידיים ונסו לשחות על הידיים.



4

עמידת שושן: העבירו משקל מיד ברגל ליד ורגל גגניים. נסו להתקדם:

5

לפניהם, לאחור, למים ולשמאלי. נסו להתקדם:

לפניהם, לאחור, למים ולשמאלי. נסו להתקדם:

בחרו עמידות מוצא שונות, וփשו דרכיים להעביר משקל מאיבר לאיבר. בהתחלה במקום ואחר-כך תור כי התקדמות.



6

משחק עם בן הזוג:

עמדו זה לצד זה בפיסוק, כשברית כף רגל של האחד נוגעת בברית כף הרגל של בן הזוג. תנו ידיים.

העביר משקל מרגל לרגל תוך תיאום. נסו להתקדם לכיוונים שונים.



5.11.2016

לייהי בעברת משקל

09



7

בקרו בעמדת מוצא לכל אחד מבני הזוג, ותנו ידיים. העבירו משקל תוך תיאום. נסו להתקדם לכיוונים שונים.

אפשר...
אחד בוחר דרך להעביר משקל מאיבר לאיבר והשני מחקה אותו.
מנסים להתקדם לאט במיוחד... מהר במיוחד... מה ההבדל?

גַּלְגָּלוּ טֻבָּעַת וּרֹצֶחֶר אֲפָקִיָּה.

1

2

סִפְשָׁוּ דְּرָכִים שָׁנוּתָה לְגַלְגָּל אֶת
הַטּוּבָּעַת, וְתִפְסֵוּ אֹתָהּ לִפְנֵי
שַׁחַיָּה נִשְׁקַבְתָּה.

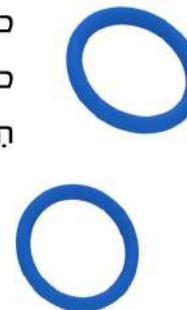
3

- זְרַקְוּ טֻבָּעַת אֶחָת וְתִפְסֵוּ
אֹתָהּ. חִזְרוּ עַל הַפְּעוּולָה 5
פָּעִים בְּדָרְכִים הַבָּאוּת:
א. בְּדָרְךָ הַכִּי נוֹחָה.
ב. בְּשַׂתְיִידִים.
ג. זְרַקְוּ בִּיד אֶחָת וְתִפְסֵוּ
בְּשַׂתְיִידִים.
ד. זְרַקְוּ וְתִפְסֵוּ בְּאֹתָהּ יָד.
ה. זְרַקְוּ בִּיד אֶחָת וְתִפְסֵוּ
בִּיד הַשְׁנִיָּה.
ו. סִפְשָׁוּ דְּרָכִים נוֹסְפוֹת.

4

זְרַקְוּ טֻבָּעַת לְגַבְהִים שָׁנוּתִים
וְלְכִיוּנוּתִים שָׁנוּתִים בְּדָרְכִים הַנוֹּחוֹת
לְכֶם.

כַּמָּה דְּרָכִים מֵצְאתָם? כַּמָּה
כִּיוּנוּתִים מֵצְאתָם? לְכַמָּה גַּבְהִים
הַגְּעַפְתָּם?



5

מִשְׁחָק בְּשַׁתְיִידִים:
גַּלְגָּלוּ אֶת הַטּוּבָּעַת בְּדָרְכִים
שָׁנוּתִים וּלְמִרְסָקִים שָׁנוּתִים.
סְזַבְבָּוּ אֶת הַטּוּבָּעַת בִּיד
הַנוֹּחוֹת וּבִיד הַלְּאַנוֹחוֹת.
זְרַקְוּ וְתִפְסֵוּ לְגַבְהִים שָׁנוּתִים.

בְּחַרְוּ פָּעִילָות אֶחָת בְּשַׁתְיִידִים
טֻבָּעַת וְנִסְעַוּ אֹתָהּ פָּעִים
רַבּוֹת, עַד שְׁהַבְּצִיעָן יִשְׁתְּפָר.



6

עם בן זוג:

שׁעֲבִירָו טבעת זה לזה בדרכים שונות ומרחקים שונים.
חשבו על 10 דרכים שונות.

לייאב טבעת הנזקמת

10

ציד ותנאים: 2 טבעות גומי
משטח חלק ללא מכשולים

אתגר מרכזי: התנסות
בזריקה ותפיסה תוך
כדי סגירת כף היד.



7

עם בן זוג:

כמו בתרג'il 6, אך בשתי טבעות.



ציור: לייאב

8

משחק עם בן זוג:
מסרו זה לזה טבעת. נסו להגיע ל-20 מסירות רצופות.
הצלחתם, הגדילו בהדרגה את המרחק ביןיכם ואת מספר
המסירות.

אפשר...
להרים טבעת מהרצפה רק בעוזרת רגליים.
החזיקו את הטבעת על גב הרגל, וזרקו אותה מעלה....

1

עמדו על כרית כף הרגל ומתחו את הגוף
במה שאפשר **כָּלְפִי** מעלה.
נסו לתקדם פנים, לאחר, לימין
ולשمال.
שְׁחַרְרו וחזרו על המשימה בצעדים
הולכים **וְגַלְילִים**.

4

שכבו ונסו **לבנוֹץ** את גוףכם שיהיה קטן ועגול עד כמה
שאפשר. נסו לתקדם.
ספשו עד שתמצאו את הדור הקלה.

5

שכבו ו מְחַפְשׂוּ | דרכיים לעבר **מִמְתִיקָה** לכיווץ, ותורן כדי תנועה
לתקדם.

2

עמדו **וְכָנוֹצְוּ** את הגוף עד כמה
שאפשר.
נסו לתקדם כמו ב א'.



3

שכבו ונסו **למְתֻומָה** את הגוף עד כמה
שאפשר: **הָאֲרִיכוּ** כל יד ורגל **בְּנֶפֶךְ** כאילו
אתם סדיין, **שְׁקַל** פעם מושכים אותו מפינה
אחרת.

נסו לתקדם כר.



6

עם בן זוג:

בумידה: כשהאחד נמתח, השני מתרפוץ.

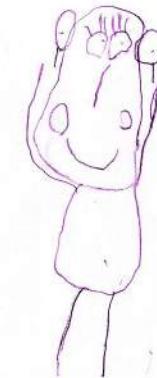
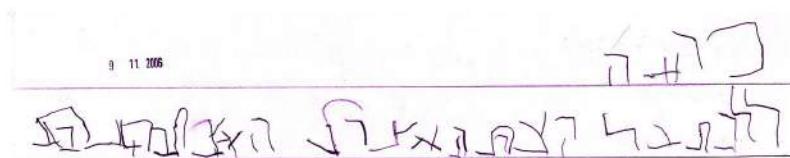
11

נועה מתייקה וכיווץ



ציד ותנאים: שטיח שאפשר לשכב עליו או מזרן המונח על הרצפה.

אתגר מרכזי: הכרת אפלוויות ויסות הכוח במתיחה ובכיווץ הגוף.



ציור: נועה

משחק עם בן זוג:

האחד: שוכב מותם.

השני: מושך את חברו, פשידו מחזיקה בשורשי פיסות הרגל.

□ החליפו תפקידים.

7

האחד: מכווץ ראש עגול פנים.

השני: דוחף את חברו בזיהירות ומקצת אותו ברגלול לצד.

□ החליפו תפקידים.

8

אפשר עם בן זוג:
גב אל גב כשהילדים מתוחות למעלה.

האחד: תופס בשורש כף היד של חברו. מתכווץ מעט לפנים ונותן לחברו לשכב על גבו.

השני: נתנו לחברו למשוך אותו בלבד.

□ החליפו תפקידים.

1

בעמידה – מתחו ושבחו את הגוף:

א. **בשתי ידיים.**

ב. **ברג'ל ובד'**.

ג. **בשתי רגליים.**

ספשו דרכם נספות.

בכל דרך שבחותם מתחו

ושחררו לפחות 8 פעמיים.



2

בעמידה – מתחו את הגוף בעזרת יד

ורג'ל, ובדקו האם אפשר לנתר

ולשמר על הגוף במצב מותם. נסו

ניתורים שונים.

זכרו לנום בין ניסיון לניסיון.

3

מתחו את הגוף **בשכיבה** באיברים שונים:

א. **בשכיבת פנקוקן** (על הגב).

ב. **בשכיבת אפיים** (על הבطن)

ג. **בשכיבה** על צד אחד ועל צד שני.

4

עbero מישקה לשכיבה ולהפר. נסו להיעזר בגומייה
זמן המעכרים.



5

פעילות עם בן זוג וגומייה אחת:

ספמו את המתיחה ושבחו ביחד לאט לאט.

נסו למתחה את הגוף כאשר:

א. אתם אוחזים באיברים זחים. כמו, למשל, יד
�יד, רג'ל ורג'ל, עורף ועורף.

ב. אתם אוחזים באיברים שונים. כמו, למשל, יד
�רג'ל, גב ושוק.

משחק עם בן זוג:

האחד מוביל את חברו בעזרת הגומייה.

הילד המוביל עוזר ליד המוביל.

חפשו לפחות 5 דרכי הולכה שונות.

□ החליפו תפקידים.

12

מור גומייה מתחזקה



ציד ותנאים: שטיח לשכב עליו או מזרן המונח על הרצפה.
גומיית כושר של ילדים או גומייה של תחתונים באורך 80 ס"מ הקשורה בקצוות בקשר שלא נפתח.

אתגר מרכזי: התנסות בהתאםת תנועה לאפשרויות של הגומייה



צייר: מורה

אפשר...
למתוח גומייה בין שני רגליים של כיסא, לקפוץ מעל הגומי
ולעבור מתחתתיו.
יש לשנות מדי פעם את גובה הגומייה.

1



עמדו כל רגל נמצאת על קב, וכל יד אוחזת בקב. קרימו מעט קב אחד בעזרת היד, והחזירו את הקב לרצפה. נסו גם ברגל השנייה.

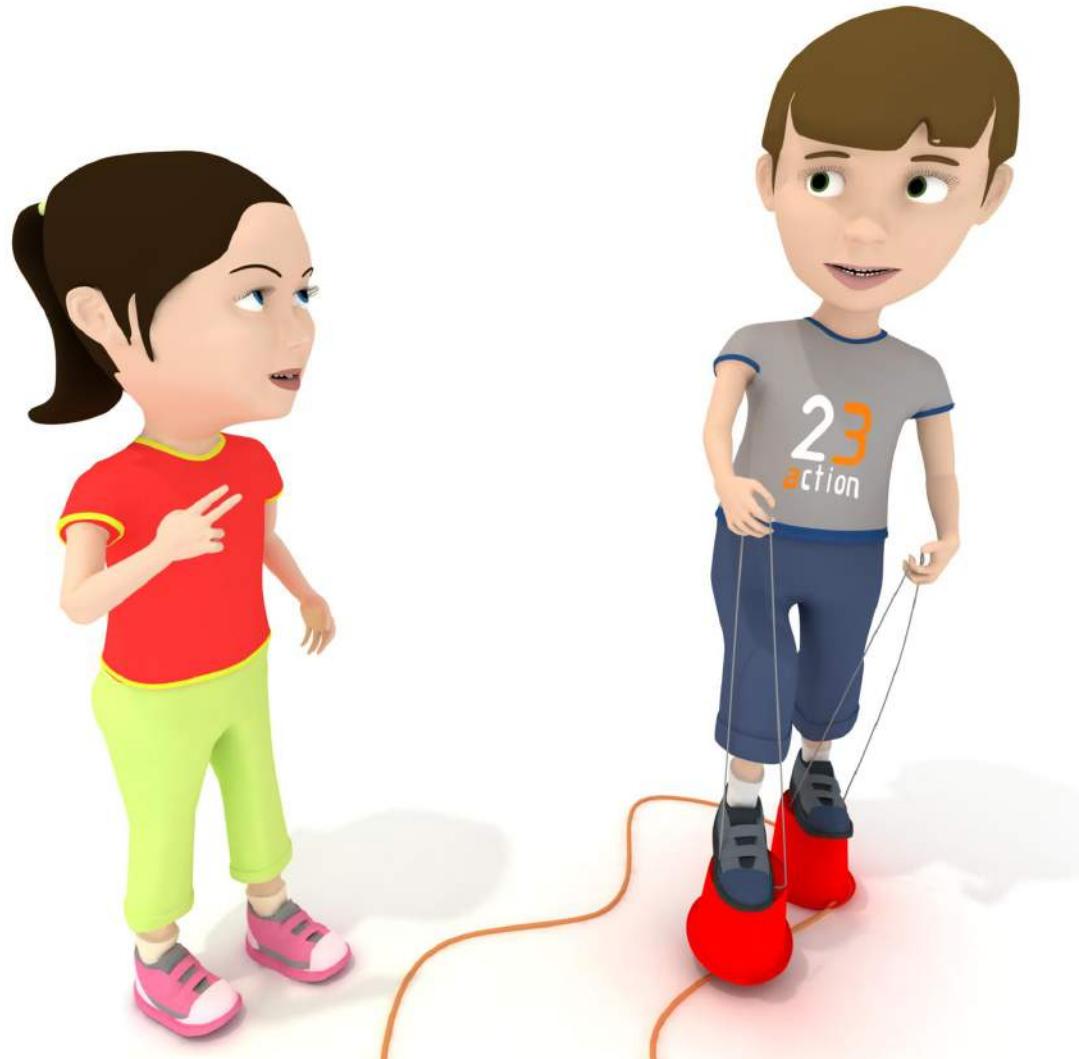
2

התקרדו על הקבאים השניים ציצי קו מסומן. עברו לאורן כל הקווים. שימו לב לכופף מעט את הברכיים בזמן ההתקדמות. נסו צדים קטנים, ביןוניים וגדולים. מתי הקי נום?

4

התקרדו על הקבאים בקצב המנגינה.

5



ליאל פִיל עַל קְבִים



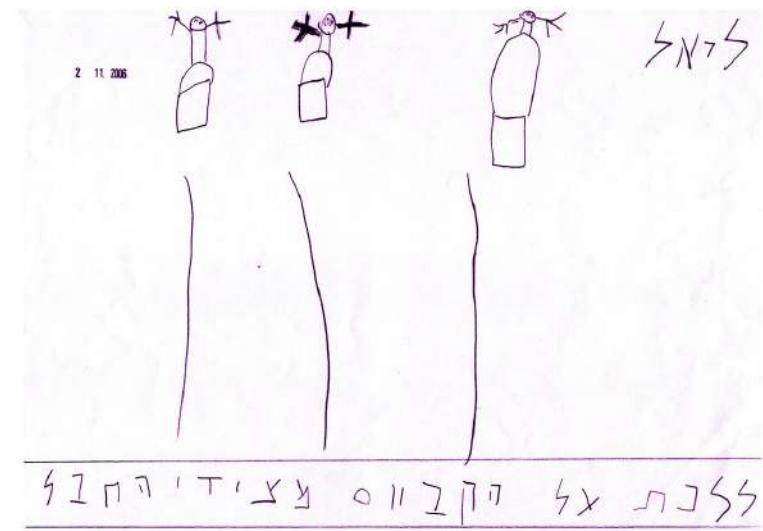
ציד ותנאים: קבים: דלי הפור
שחבל יוצא מרכזו.
3 קווים מסומנים על הרצפה (בחבל
גיר או נייר דבק צבעוני).
מנגינה מוכרת ואהובה.

אתגר מרכזי: איזון הגוף
והידיים על הקבים.

האחד: הולך על הקבים ומביע לפניהם.
השני: עומד במרחק מה מול האחד, ומציג בפניו אצבע אחת
או 2 אצבעות או 3 אצבעות.

האחד: צריך תוקף כדי הליכה לזרחות כמה אצבעות הציג
חברו.

מלהחליף תפקידים.



ציור: ליאל

אפשר...
לפזר מכשולים בדרך (קופסאות שימורים, כלי פלסטיק וכו').
יש להתקדם על הקבים ולבור מעל המכשולים.

1

לכו רק על הריבועים מקצה אחד של הסולס לקצתה השני.
הסתובבו וחורו.
נסו כמה פעמים לאט מאד וכמה פעמים מהר מאד. מתי
יותר קל?

2

לכו רק בתוך הריבועים:
צעד אחד בכל ריבוע.
נסו ללכת: לפנים, לאחור,
לצד. החליפו כיוון.

3

התקדמו רק בריבועים:
א. בניתוניים.
ב. על ארבע.
ג. בדרכים אחרות.



4

צְפָרו דָּרֶךְ הַתִּקְדּוּמָה נֹוחָה רָק בְּרִיבּוּעִים. קָשְׁרו עֵינִים בְּעֹזֶר
מַטְפָּשָׂת, וּבָצֻעו את הַדָּרֶךְ שְׁבָחָתָם לֹא עֹזֶר קְרָאִיה.



5

עם בָּן זָוג:
התקדמו יחד רק בריבועים,
בדרכים שונות ובקיונגים
שוניים.

6

האחד: מתקדם כמו במשימה
מספר 3.
השני: מתקה אותו.
מחליפים תפקידים.

יובל

ללבת נק על הריבועים

14

האחד: מתקדם כמו במשחקה מספר 3, ומשיגים את התקדמות הלווי
ושוב.

השני: מפרק את חברו במדוק רוק אחרי שסיגים את כל
ההתקדמות.

ט מחליפים תפקידים.



ציד ותנאים: סולם שוכב או סולם
(בן 4 שלבים, לפחות) מסומן על
הרצפה בחבל, גיר או נייר דבק
צבועוני. מטפחת לשירות העיניים.

אתגר מרכזיו: התאמת
התנועה למוגבלות נתונות.



ציור: יובל

משחק עם בן זוג:
האחד נמצא בתחום הריבועים. השני נמצא על הקווים, וההפר.
האחד, המוביל, מנסה לפגועות את חברו.

אפשר ...
ללכת רק בתחום הריבועים תוך כדי פעולה נוספת. למשל:
א. זריקה ותפיסה של כרית/טבעת/צדור.
ב. הליכה על קבאים.
כל פעילות שנבחרה יש לבצע פעמים רבות. אפשר להוסיף
מוסיקה וללכת במקצבה.

1

בישיבה: גלְגָלוּ פֶּדוֹר בְּעִזּוֹת כַּף הַיָּד עַל אִיבָּרֵי הַגּוֹף. בְּדֻקּוּ בְּרִשְׁמַת אִיבָּרֵי הַגּוֹף: הִאם הַגָּעַתָּם לְכָל אִיבָּרִים?

הִאם נִיסִּיתָם בְּשִׁנְיוֹן הַצְּדִידִים שֶׁל הַגּוֹף? גַּסּוּ וְהַשׂוּוּ: הִאם אַתֶּם חִשִּׁים אֶת הַכְּדוּר בְּאֹתוֹ אָמָּנוּן בְּשִׁנְיוֹן הַצְּדִידִים?

3

בשכיבת אֲפִים (עַל הַבָּטָן) גַּסּוּ לְגַלְגָּל אֶת הַכְּדוּר עַל
הַאִיבָּרִים שֶׁל הַגּוֹף מַאֲחֹר:

חָשַׁבוּ: הִאם הַצְּלָחָתָם לְהַגִּיעַ לְכָל מָקוֹם שְׁנִיסִּיתָם? מִדּוּעַ
יּוֹתֶר קַשָּׁה לְהַגִּיעַ לְחַלְקָה הָאֲחוֹרִי שֶׁל הַגּוֹף מַאֲשֶׁר לְקָדְמִי?

4

חָפְשׂוּ עַמְדוֹת מוֹצָא שׁוֹנוֹת בְּגֻרוֹן וּבְדֻקּוּ עַל אֶלְוָן אִיבָּרִים
אֲפָשָׁר לְגַלְגָּל אֶת הַכְּדוּר. גַּסּוּ מְלָשׁ וְאַחֲרָ-כָּרֶךָ.

חָפְשׂוּ בַּ-5 עַמְדוֹת מוֹצָא שׁוֹנוֹת.

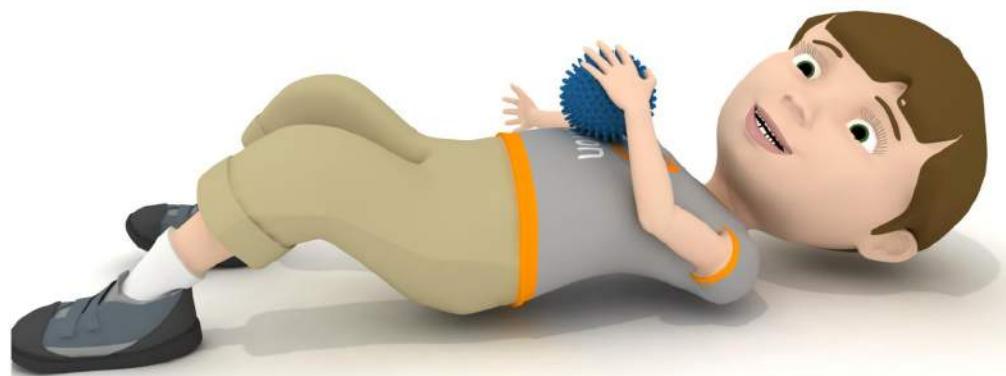
5

עִם בָּן זָוג:
הַאַחֲד שׁוֹכֵב פָּנָקְדוֹ
(עַל הַגָּב), הַשְׁנִי
מְגַלְגָּל כְּדוּר עַל כָּל
הַאִיבָּרִים בְּרִשְׁמַת
אִיבָּרֵי הַגּוֹף.
לְאַט וּמַהָּר; חָלֵשׁ
וְחִזְקָה.
 הַחֲלִיףּוּ תְּפִקְדִּים.



2

חִזְקָוּ עַל אֶ' בְּמַהְירָה.
לְחַצְזָוּ בְּעִזּוֹת הַכְּדוּר עַל אִיבָּרִים חָלֵשׁ... וְחִזְקָה...



6

חזרו על ה�性ה מספר 5, כשליך אחד שוכב **שכיבת אפיקים** (על החבטן).

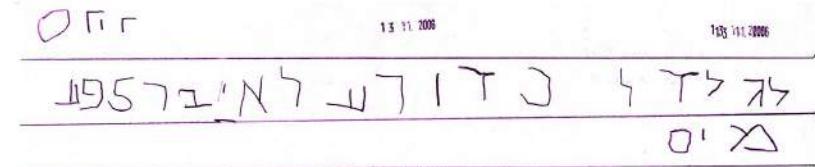
15

סהר עיסוי הגוף



ציד ותנאים: כדור זיזים מגומי או כדור טניס.

אתגר מרכזי: הכרת איברים בעזרת חוש המשיש וחוש המגע.



ציור: סהר

7

משחק עם בן זוג:
האחד בוחר בעמדת מוצא ועוזם את עיניו.
השני מגלגל כדור על איבר כלשהו של חברו.
האחד מציין את שם האיבר עליו גולגל הכדור.

החזיקו כדור בין שני איברים ונסו להתנווע בלי שהכדור ישתחר. חפשו אתגר: שני איברים שקשה להחזיק את הכדור ביניהם. התאמנו עד שתצליחו להתנווע בלי שהכדור ייפול.

1

זוקו כדור בָּאוּר ותפסו אותו, בָּקְרָרוּ בְּדֹור אֶחָד ותפסו. נסו
10 מוחזרים בָּאַלּוּ בָּרָצֶף.

4

בישיבה: בָּקְרָרוּ בָּרָצֶפות.
המלצה: מִקֵּי פָעַם סְחַלְפּוּ אֶת אָפָן הַיּוֹשֵׁב וְהַמְשִׁיכּוּ לְכָדְרוֹ.

5

בָּקְרָרוּ אֶת הַכָּדוֹר בָּרָצֶפות:

- בְּשַׂתְיִי יָדִים.
- בְּדַיְדָנָה.
- בְּדַיְהָלָנוֹת.

החליטו מַרְאֵשׁ מָהוּמָה הַפְּקָרוֹנִים הַרְצׁוֹפִים, וְנִסּוּ לְעַמּוֹד
בָּאַתְגָּר.



2

טְפֵחוּ בְּכָדוֹר בְּלִפְנֵי מַעַלָּה
בָּרָצֶפות.

החליטו מַרְאֵשׁ מָהוּמָה מִסְפָּר
הַטְּפִיחֹת הַרְצׁוֹפִת, וְנִסּוּ לְעַמּוֹד
בָּאַתְגָּר.



3

בִּישִׁיבַת פִּיסּוֹק: בָּקְרָרוּ
בְּעַזְתַּת שְׁתִי יָדִים.

החליטו מַרְאֵשׁ מָהוּמָה מִסְפָּר
הַפְּקָרוֹנִים הַרְצׁוֹפִים, וְנִסּוּ
לְעַמּוֹד
בָּאַתְגָּר.



מתן נפום וקופץ

ציד ותנאים: כדוריים מנופח היעב
ומשטח קשה שהכדור יכול לקפוץ
עליו.

אתגר מרכזי: התנסות
בחנויות בסיס עם כדור גדול
וקל.



מ המשחק עם בן זוג:
כל ילד מבקניר בחתונו. סופרים את מספר הפקוררים המשותף.
החליטו מראש מהו מספר הפקוררים המשותפים, ונסו לעמוד
באתגר.

נולפני לא תרגד על פגיעה לך צהן

8.11.2006



ציור: מתן

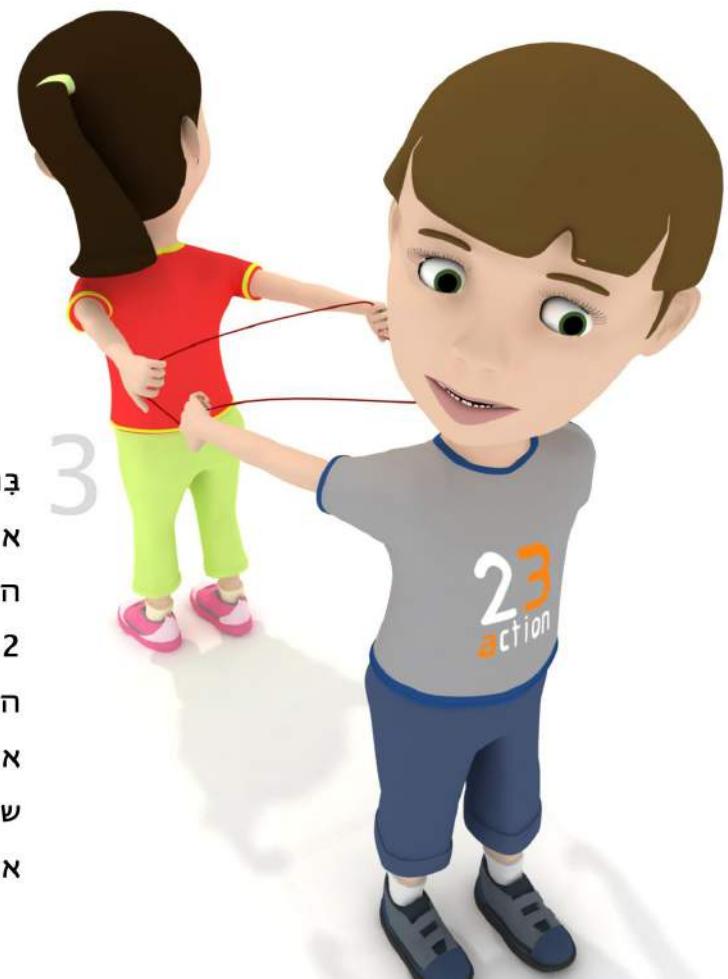
אפשר...
לשחק "مسירות" עם כדוריים. להגדיל את מרחק המשחקים
בהדרגה, עד המרחק הגדול ביותר שבו עדיין הילדים
תופסים את הכדור.

1

מתחו את הגומייה בעזרת הידיים, שהו במצב המתייחה ואחר כר פָּפוֹ.
נסו לכיוונים שונים כ 30 מתייחות.

2

בצעו את שימושה 1 מאחוריו הגוף לכיוונים שונים.
בעמידה, בישיבה, בשכיבה.



3

בחו דרכם מתייחה
את מתח
התנסויות במסימה
2. בזמן
השהייה נסו להניע
את הגוף בדרכים
שונות בלי להרפנות
את מתח הגוף.

5

עם בן זוג וגומייה משותפת:

עומדים גב אל גב, כל אחד אוחז את הגומייה בשתי ידייו
מאחור: מתחו יחד, שהו יחד וקרפו יחד.
נסו בעמדות שונות שונות בכיווני מתייחה שונים.

4

בחו דרכם מתייחה נוספת מתח
התנסויות של מסימה 2. בצעו.
זמן השהייה נסו להשחיל את
גוף מעבר לגומייה.
חפשו דרכים שונות להשחיל את
גוף מעבר לגומיי.



משחק עם בן זוג

האחד: אוחז בגומייה בשתי ידיו.

השני: נכנס לחלל שנוצר בין הגוף בלי לגעת

בגומייה או בבן הזוג.

□ החליפו תפקידים

סקרו כמה כניסה ויציאות הצלחתם לבצע ביחד בלי
לגעת.

חזרו על המשחק כשהאוחז בגומייה מחזיק אותה מאחור.



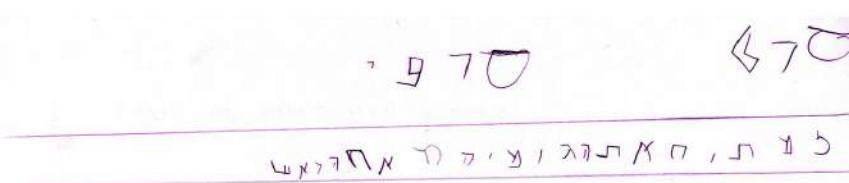
ציד ותנאים: שטיח לשכב
עליו או מזרן מונח על
הרצפה.
גומיית כושר של ילדים או
גומייה של תחתונים באורך
80 ס"מ קשורה בקצתויה
בקשר שלא נפתח.

אתגר מרכזי: ארגון הגוף
בתנועה שאין רגילים בה.

אפשר...
לשחק עם מספר משתתפים הנכנסים לגומייה ומנסים לנוע
יחד בלי לשחרר את מתה הגומייה.



ציור: סופי



1

בדקו: לאלו איברים ניתן להשחיל טבעת?

מה משותף לכל האיברים שהיה ניתן להשחיל בהם טבעת?

4

נסה לג글ל טבעת על הרצפה בעזרת איברים שונים.

באיזה איבר היה לכם יותר נוח לגגל?

נסה לשפר את גלגול הטבעת באיבר זה ובאיבר המקביל לו.



2

התאמנו בקיוב הטבעת
על האצבע הנוחה ביותר
עד שצליחו לשפר את
הסיבוב.

נסה לשפר גם את סיבוב
הטבעת באצבע המקפילה
של היד השנייה.

3
נסה לסובב את הטבעת
באיברים אחרים עד
שהצליחו.



ניב לסובב טבעת



ציד ותנאים: טבעת גומי

אתגר מרכזי: בדיקת תנועה אפשרית באיברי גוף שונים והتنסות בשיפור תנועה.

משחק עם בן זוג:

ילד אחד מסובב טבעת, ותוך פֶּקַי סיבוב הוא מעביר את הטבעת לבן זוג.

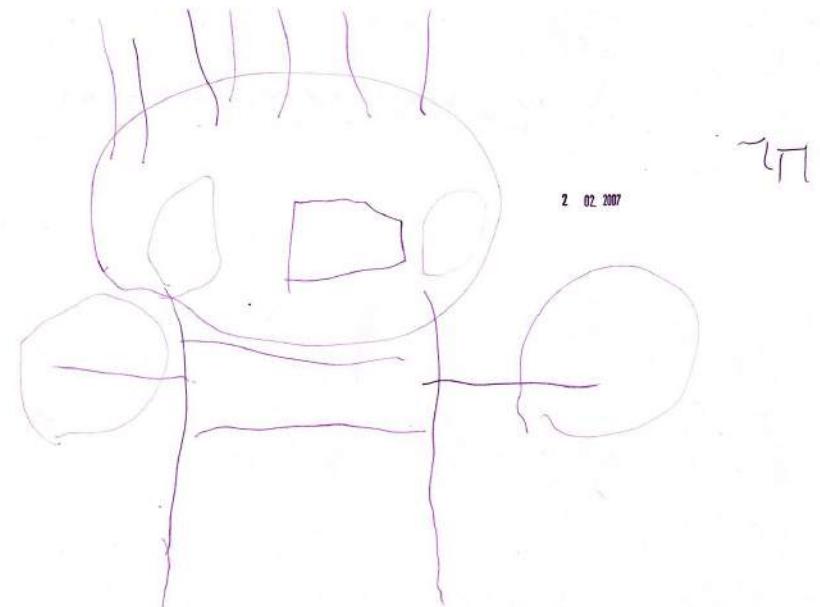
מחליף תפקידים.

בכל פעם סובבו באיבר אחר.

ילד אחד מגלאט טבעת אל בין הנגלים של בן הזוג.

מחליף תפקידים.

בכל פעם גלגו אל איבר אחר.



ציור: ניב

אפשר...
לחזור על פעילות זו עם חישוק.

זורקו 4 קוביות. הצביעו משקל מהרגליים לידיים ובחזרה
במספר שהופיע בקוביות. חזרו על הפעולות מספר פעמים. בכל
פעם ציינו האם מספר הניתורים החדש הוא גדול יותר או קטן
יותר מפעולות הקודמת.



שכבו כשייניכם עצומות. בחרו ניתור. זמו עצמכם מנתרים,
וספרו בקול רם את מספר הניתורים המודומים.

4
שיםו לב! בכל פעם שאתה
קשיש עייפות, יש לשכב על
שטיח או שמייכה, לנון
ולגאץ' רגליים.

1
מפשו דרכים שונות לניתור:
בשתי רגליים, מרגל לרגל,
באותה רגל.
זכרו 10 דרכים שונות של
ניתורים, והשיטמו בהן
במשימות הבאות.

2
זורקו 2 קוביות, ונתרו מספר
ניתורים ביחסו לכל הנקדות.
כזאי לספר בקול רם בזמן
הניתורים כדי לנצח בספריה.

3
נסו לנתר בדרכים מגונות ברגע, וספרו בקול רם בכל ניתור.
העמידו את הקוביות כך שייציגו את מספר הניתורים שבוצעו.

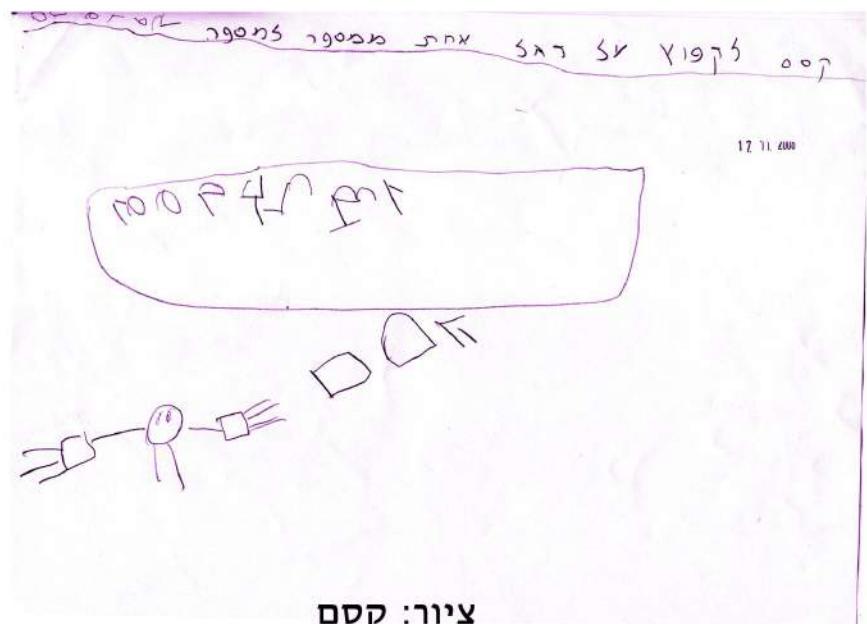
קסם למה זיע ולספור



ציד ותנאים: 4 קוביות משחק (עליהם מסומן מנוקודה עד שש נקודות), שטיח או שמייכה פרוסים על הרצפה.

אתגר מרכזי: הגדרת אתגר במושגים של כמות – מספר – ביצוע.

- מ המשחק עם בן הזוג:
- האחד: זורק קוביות.
- השני: בוחר תנועה ומבצע אותה במספר הנקודות שモופיעות בקוביות.
- החליפו תפקידים מספר פעמים.



ציור: קסם

אפשר ...
 לנתר מספר התואם את המספר הנקודות בין שתי הקוביות.
 בחזרו בפעולות, ובצעו אותה מספר בפול מהמספר שיצא
 מסכום כל הנקודות.

1

פזרו את ברכטישיות המספרים בחדר. רוץו בינוין. מני
פעם עצרו ליד כרטיסייה, והניחו על הרצפה מספר
איברים במספר הנקודות על הכרטיסייה.

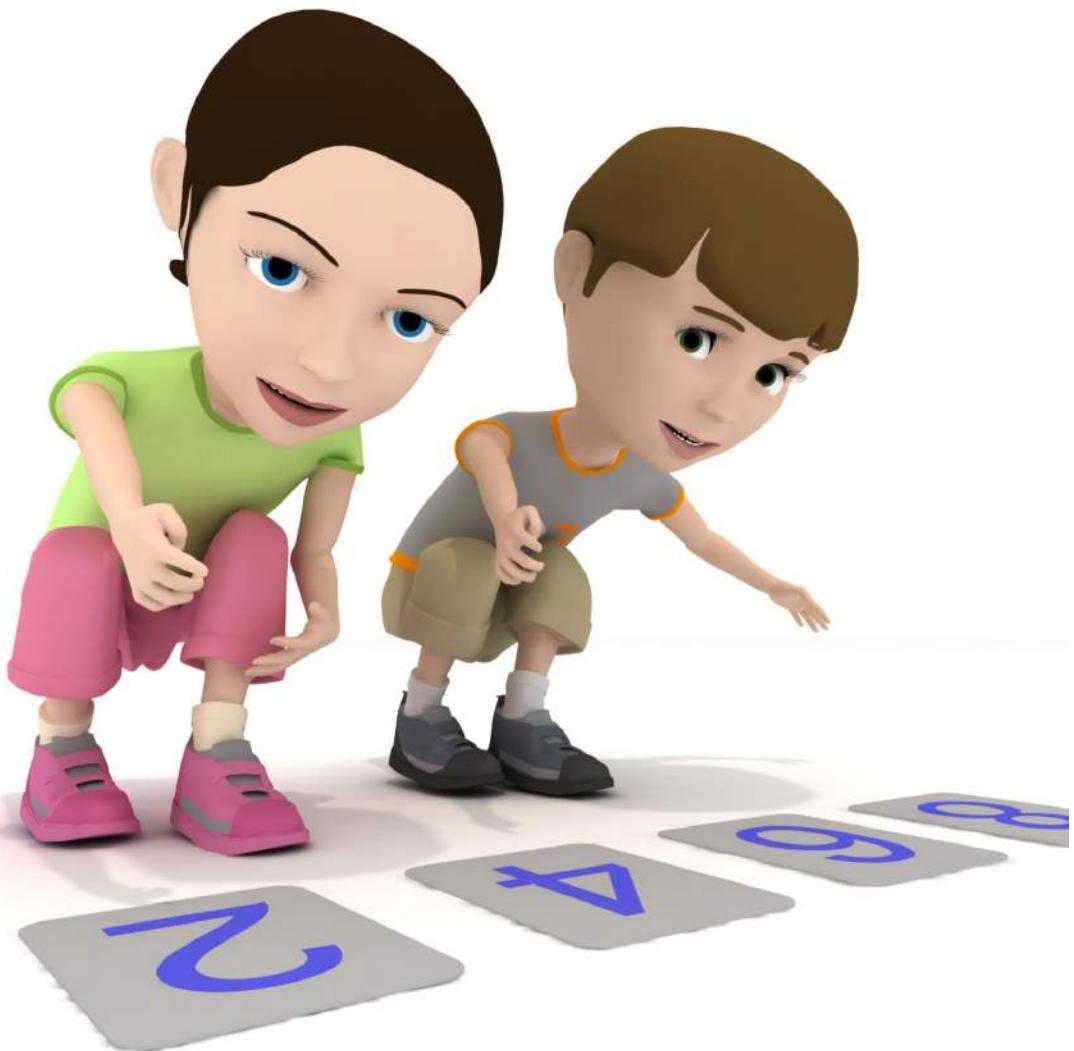
2

פזרו את הפרטישיות מחדש. חזרו על משימה א' לפי סדר
שתקבעו.

3

החליטו על שיטה לפיק יסוקרו כרטישיות המספרים, וסדרו אותן
زو ליז זו.

עברו מכרטיסייה לכרטיסייה ברצף: בהליקת ארבע, בישיבה,
ובכל התקדמות אחות שתחזרו. נסו גם התקדמות בלי לראות
את המספרים. ציינו בקול רם כל מספר שעברתם לידו.



משחק עם בן זוג:

בחרו יחד בשיטה לסדר הכרטישיות.

בחרו דרכים לפחות מעל הכרטישיות, תור ציון המספר שאתם עוברים מעליו.

20

רונית לפי מסדר

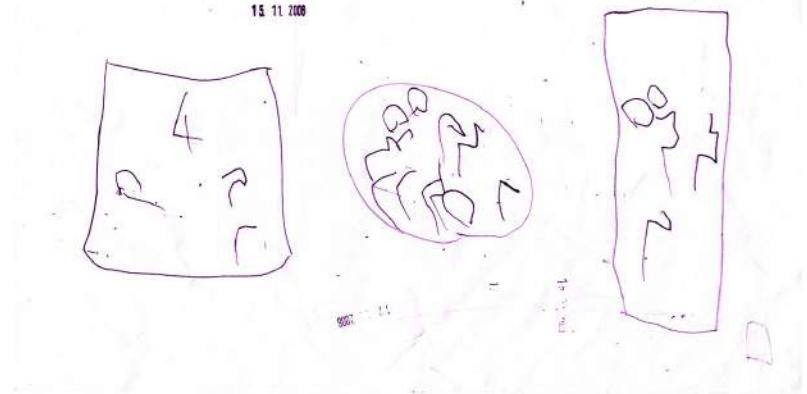
ציד ותנאים: 2 סדרות של כרטישיות מספרים מ 0 - 9

אתגר מרכזי: התנסות בארגון הגוף לפי נתונים מבחוץ



לawn מ-25 המספרים
סידר גן מ-25 המספרים

15.11.2008



ציור: רון

אפשר...
לקחת 10 חפצים שונים. לבחור בעיקרונו על פיו יסודרו החפצים, ולסדר את החפצים לפי העיקרונו שנבחר.
נסה לסדר את החפצים ללא עזרת ידיים.



1

נסה לתקדם בין הקוים מהתחילה ועד הסוף ב**עאנת ניתור** ברגל אחת.

ב��ריגל מ**מתעניפת**, עוברים לרגל השנייה.

נסה לנטר כך גם לאחר ולכיוונים אחרים.

2

התקדם בין הקוים מהתחילה ועד הסוף בעזרת **ניתורים כששי הנקליים** **צמודות**.

שנו כיוון לאחר ולכיוונים אחרים **בלי להפריד רגליים**.

3

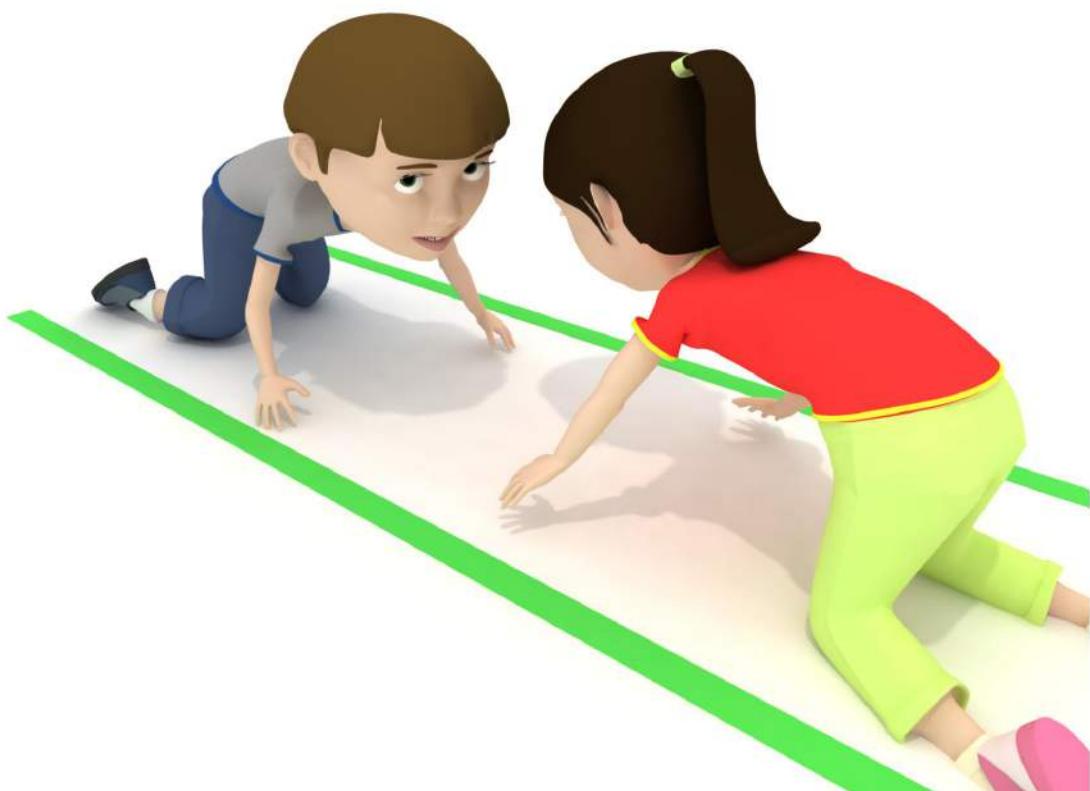
התקדם בין הקוים מהתחילה ועד הסוף ב**עאנת ניתור** ברגל אחת.

ב��ריגל מ**מתעניפת**, עוברים לרגל השנייה.

נסה לנטר כך גם לאחר ולכיוונים אחרים.

נסה לתקדם באופן **חופשי** בין הקוים **בהתאם לקצב המנגינה**. אין **לצעת** בקויים.

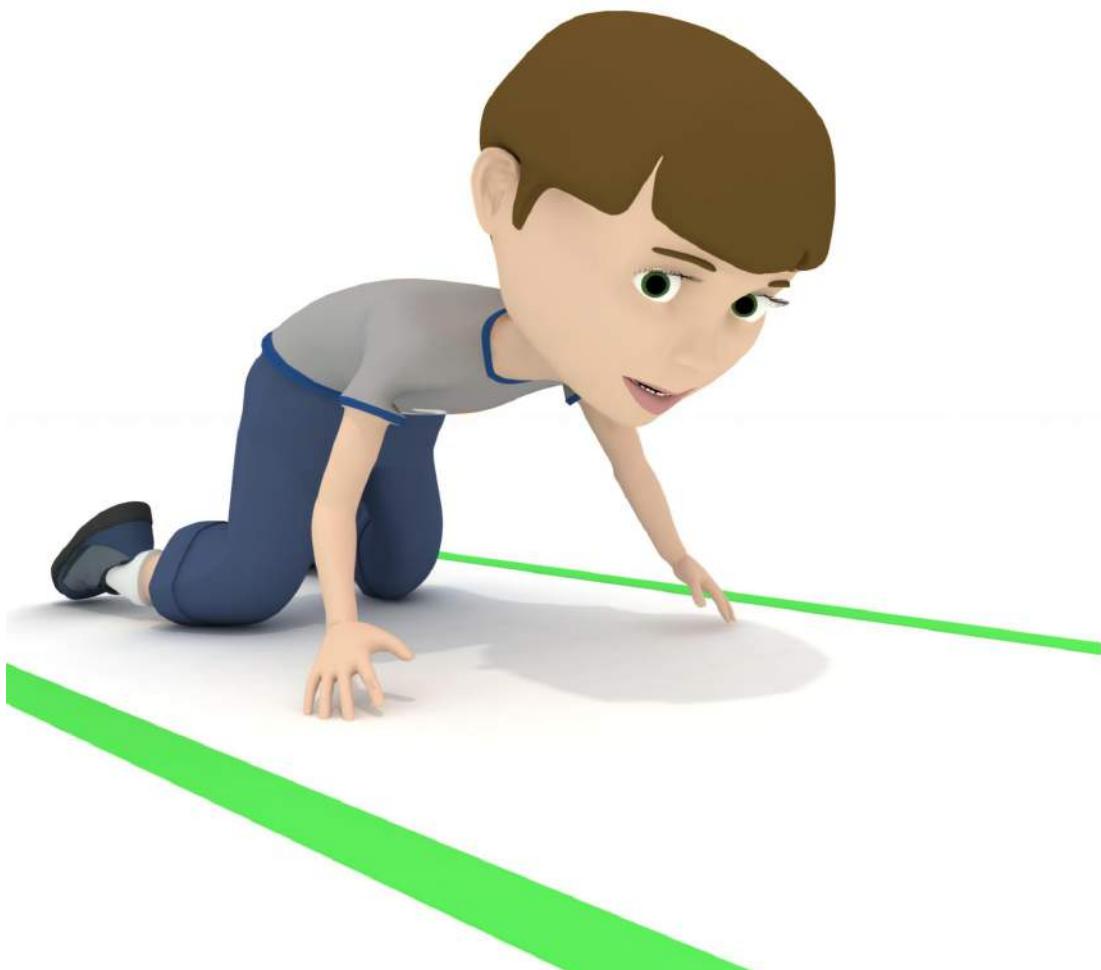
4



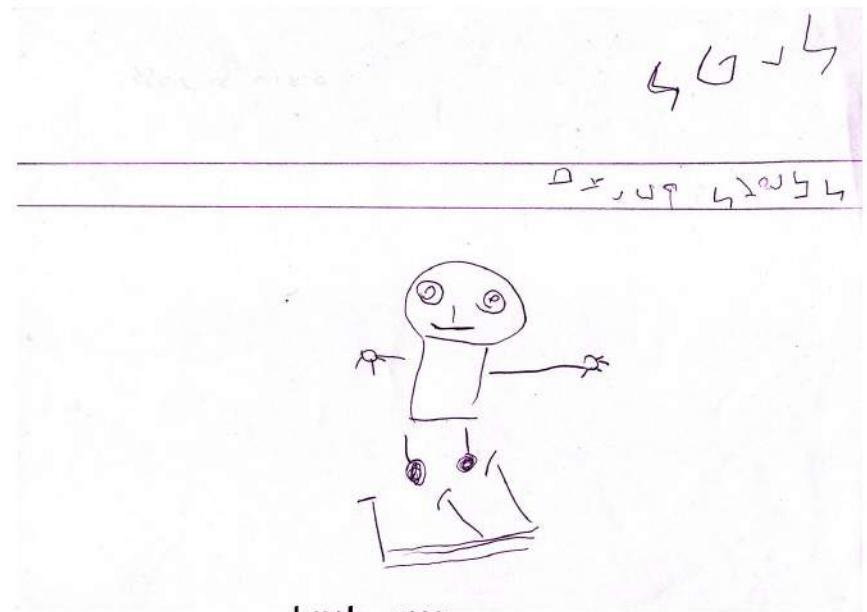
לייטל בין שני קווים

ציד ותנאים: שני קווים מקבילים במרחק של כ-2/1 מטר ואורכם 3-2 מטר. הקווים מסומנים בחבלים, בנייר דבק או משורטים בגיר צבעוני. מנגינה קבועה ואהובה.

אתגר מרכז: שמירה על גבולות נתונים לתחועה.



משחק עם בן זוג:
שני המסתהפים מתקדמים בין הקווים בקצב המוסיקה בלי לגעת
בבון הזוג ובבון לגעת בקווים.
סחלפו דרכי התקדמות וממשיכו.



ציור: לייטל

אפשר...
לשחק בצדור בין שני הקווים. אין לגעת בקווים לא בגוף ולא
בצדור.
שחקו בצדור בזוגות בין הקווים. אין לגעת בקווים לא בגוף
ולא בצדור.

1

פניהם גיגית על הרצפה ונסו לקלוע את הכרית לתוך
הגיגית בעזרת שתי הידיים **מפרקיים** שונים.
מצאו מקום נוח, ונסו לקלוע ממנה ברכיפות עד שפותלו
20 פעם.



2

נסו לקלוע לתוך הגיגית ממרחק נוח בעזרת שתי הידיים:
א. בישיבה, הפנים אל הגיגית.
ב. בשכיבת אָפִים (על הבطن).
ג. בישיבה, הגב אל הגיגית.
ד. בשכיבת פְּנַקְּדוֹ (על הגב)



3

עם בן זוג:
האחד: מחזיק את הגיגית ומסייע לשני.
השני: קולע לגיגית.
בכל ניסיון יש להתנקק מעט ולהתאמן עד שתשתפרו.

5

ספר לקלוע בריית לגיגית

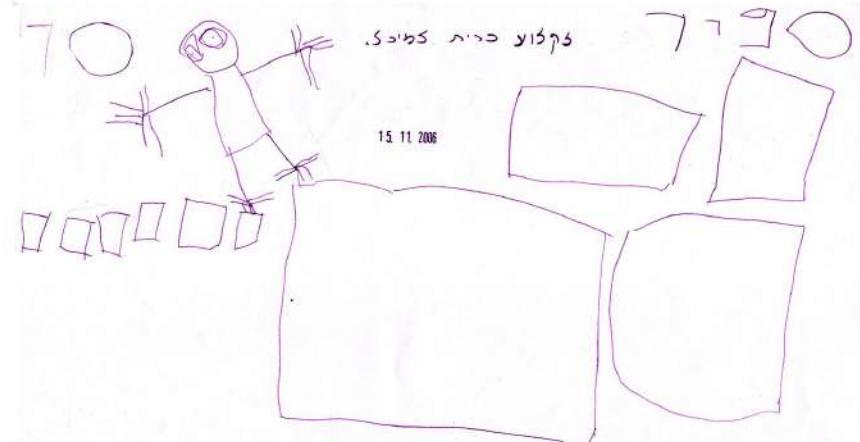


ציד ותנאים: ברית שעועית וגיגית/ דלי/בל מיכל פלסטי אחר שניתן לנשיאה.

אתגר מרכזי: שיפור וייסות כוח בזמן קליעה למטרה.



האחד: זורק את החרית גבוהה מעלה.
השני: רץ ומנסה להציב את הגיגית כך שהחרית טיפול בחובקה.
נסו עד שתשיטפוו.
מ החליפו תפקדים.



ציור: ספר

משחק עם בן הזוג:
האחד: מחזיק את הגיגית בכל איבר אחר מלבד פפות הידיים.
השני: מנסה לקלוע לגיגית בכל איבר אחר מלבד פפות הידיים.
מ החליפו תפקדים.
ספרו דרכיהם נוספות.
לאחר שמצאתם דרך נוחה, נסו להגיע ל-30 קליעות רצופות תוך שיתוף פעולה.

אפשר...
לחזור על כל הפעולות הזאת עם כדור טניס וכדור גומי.

1

רוצו בחדר. מִקֵּי פעם עצרו, סנינו מטפח על איבר גָּלְשָׁהו
ואצרו פֶּסֶל מהגופ.

בחזרו איבר שונה בכל עצירה, וציינו את שמו.

2

הנינו מטפח על איבר בגוף,
וננסו להתנווע ולركוד בili
להיפיל אותה. בחזרו ב-8
איברים שונים.
– האם במקלן התנוועה
והריקוד הצעתם גם לישיבה?
לשכיבה?



3

סנינו מטפח על איבר אחורי, וננסו להתנווע ולركוד בili
להיפיל אותה. ננסו 4 איברים שונים.
האם במקלן התנוועה והריקוד הצעתם גם לישיבה? לשכיבה
אפשרים?

4

חזרו וסנינו מטפח על כל אחד מהאיברים שבחרתם במשימות
2 ו-3, אך הפעם ננסו להגיע רק את האיבר עלייו מוגנת
המטפחת.
נסו: תנועות איטיות... גדלות... מהירות... קטנות...



5

הדר ספַּרְד וּמִשּׁוֹל



23

זרכו מטפחת לעלה ותנו לה לנוחות על איבר שבחרתם **מראש**.
בכל מספר זריקות החליפו את האיבר עליו נוחחת המטפחת.

6

משחק עם בן הזוג:
אחד: זורק מטפחת לעלה.
השני: נכנס מתחתי למטפחת ונותן לה לנוחות בכל פעם על איבר אחר.
ביחד: ציינו את שם האיבר עליו נוחחת המטפחת.
ם החליפו תפקידים.

כדי לנשות: **בעמידה, בישיבה ובשכיבה.**



ציור: הדר

אפשר...
לבצע את ההנחיות בעזרת סדין קטן או מגבת גדולה...
אפשר...
לבצע את ההנחיות בעזרת שתי מטפחות, כל אחת על איברים משלה.

1

אפקטו ביד אחת "כף עירিকה" שכתוקה גם כדור. צעדו, עברו ליריצה, חזו ל걸ילה, עברו לישיבה, עברו לשכיבה, קומו, ושוב צעדו, עברו לריצה... נסו כל זאת תוך שמירה על הcador ב"עיריקתו" בלי שייפול.

4

חורו על הנחיה ג':
ביד השנייה, בשתי ידיים; קלעו
לאחור (גבקם לשער...)



2

נסו הנחיה א'
ביד השנייה, ובשתי ידיים ואחר כך חזו ליד
קראשונה.
האם לאחר התגנשות נעה קל יותר לשמור
עלcador ב"עיריקתו"?

3

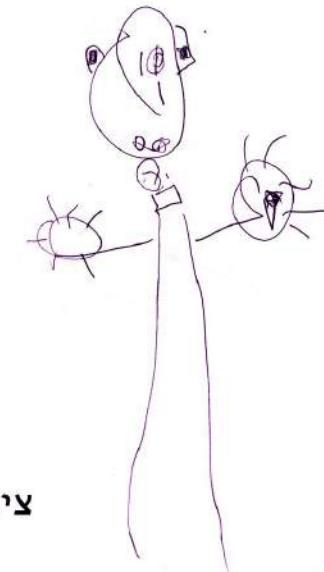
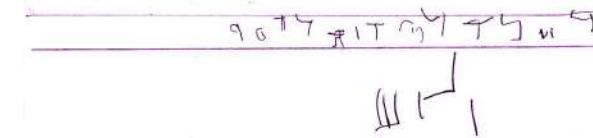
הציבו שני בקבוקים ב"שער":
נסו לקלוע אתcador ל"שער" בצענת
"כף עיריקה" ממרחקים שונים.



5

גלגלו אתcador ב"עיריקת הסכף". נסו להביא אתcador עד קצה
"עיריקה" אחד ועד קצה "עיריקה" שני בלי שיגלוש החוצה,
נסו באיברים שונים.

בישיבה: קעיפו כדור מעלה ולכדו אותו בעוזרת הכף.
נסו לגבהים שונים.
נסו גם בעמידה...



ציור: שלו



שלו בדור בעריכתו

ציד ותנאים: "כף עירסה" (סקופ)
וכדור הנכנס לתוכה.
שני בקבוקי פלסטיק.

אתגר מركז: דיווק בתנועה
בין חלש לחזק

משחק עם בן זוג:
האחד: זורק כדור לגובה בעוזרת הכף.
השני: תופס את הכדור בשתי ידיים, וחורק אותו לגובה.
האחד: לובד את הכדור ב"עירסה", ורക אחר-כך זורק לגובה.
ם החליפו תפקידים.

אפשר...
לשחק בזוגות. לכל אחד מהילדים "כף עירסה" משלו.
 החליפו את "כף העירסה" בגילוון נייר עיתון או במגבת
מטבח, וחוירו על כל הפעולות.

1

בעמידה: העבירו כדור מיד ליד סביבת הגוף בלי שהכדור
ייגע בגוף.
נסה לפחות 5 פעמים.

4

בUMBRA: העבירו כדור מיד ליד סביבת הגוף בלי שהכדור
ייגע בגוף.

5

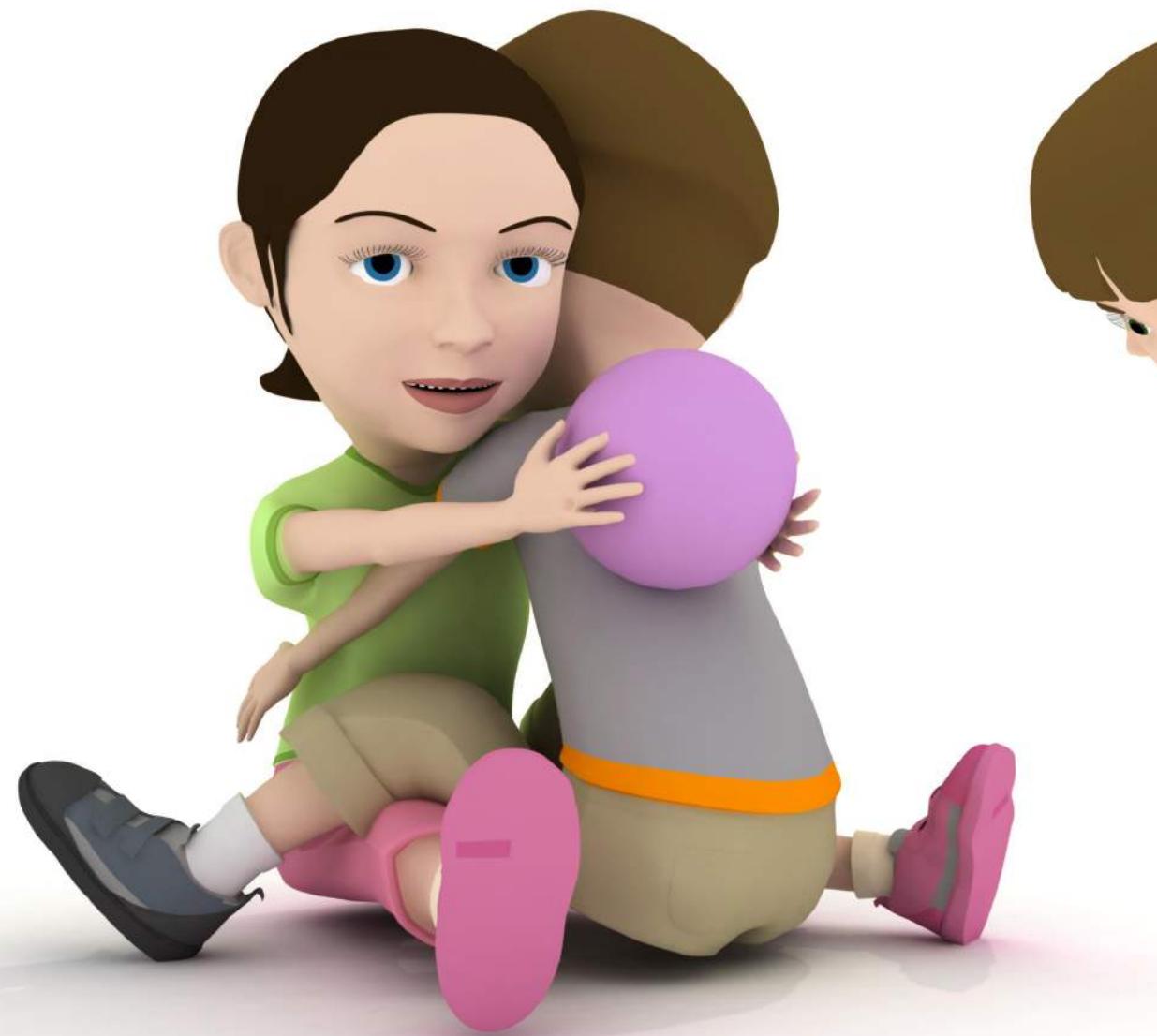
שחררו כדור לרצפה, ובמקלך קפיצותיו נסו לסובב איבר סביבתו
בלי למפריע לקפיצותיו.
ממשו איברים נוספים להעביר סביב הכדור.

2

בישיבה: נסו להעביר כדור מיד ליד סביבת איברים
שוניים כמו יד, כף רגל, צוואר..., בלי שהכדור ייגע
באיבר שסביבו הוא מועבר.
נסה גם בשכיבה.

3

בישיבה: גלגו בדור על
הרצפה סביבת הגוף, ושמרו
על צורה עגולה.
נסה מצלק קטן, יותר גדול,
יותר גדול, ה כי גדול
שאפשר בישיבה...
נסה גם בכיוון הקפון.
בדקו אפשרות לגלגל כדורי
מסביב לגוף בעונת כף
הרגל.



משחק עם בן זוג:

סְעִבָּרוּ כַּדּוֹר סְבִּיב שְׁנֵי הַמְּשֻׂתְּחִפִּים בָּמָה פָּעָמִים בְּלִי שַׁהֲכָדוֹר יִגְעַ
בְּהֶם וּבְלִי שִׁיפּוֹל. הַמְּשֻׂתְּחִפִּים עָומְדִים:

א. זֶה לְצַד זֶה.

ב. זֶה מְאַחֲרָנוּ זֶה.

ג. בִּשְׁיָבָה זֶה לִיד זֶה.

ד. חִפּוּשׁוֹ אַמְדּוֹת מָזָא נוֹסְפוֹת.

25

שלו בדור מסביב לגוף

ציד ותנאים: כדור טניס או כדור גומי בגודל בינוני.

אתגר מרכזי: תרגול התפיסה של היקף הגוף, היקף האיברים וגבולות הגוף.



ציור: שלו

א. שְׁיָבָה, מִסְפָּט, אַסְלָה בְּכַדּוֹר
בְּגַת הַגַּת

1.6 ט



אפשר..
להתקדם תוך סיובו הcador מסביב לגוף.
אפשר...
לנסות לבצע את ההנחיות שבכרטיסיה עם כדור-סל או
cador-coch.

1

2

3

4

5

טפחו בבלון כלפי מעלה, ותפסו אותו (כ-10 ניסיונות).

טפחו בבלון ברכזיות. נסו עד שתחול השיטיפות.

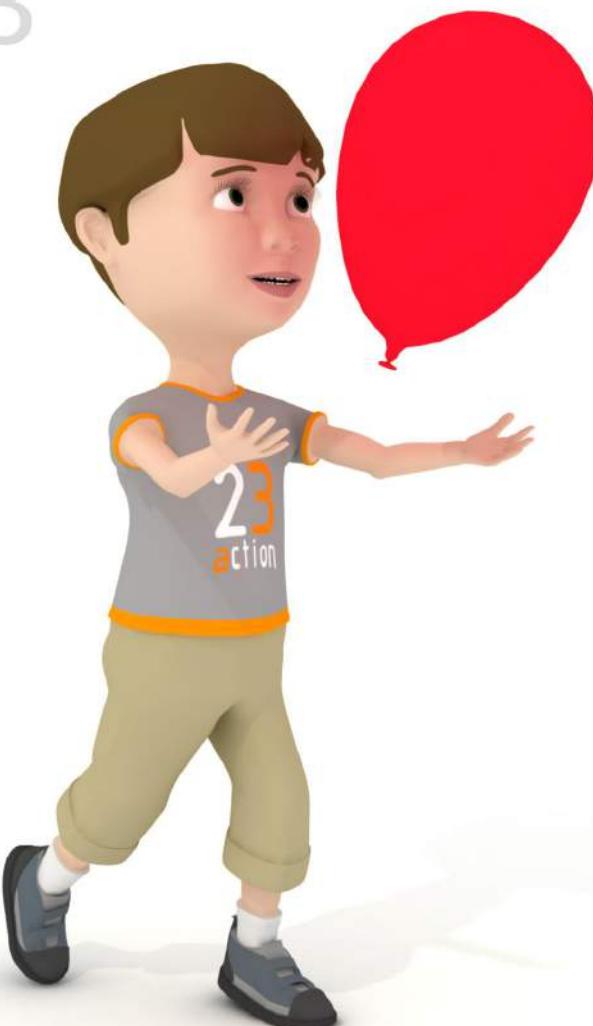
טפחו בבלון כלפי מעלה,
הכי גבוהה שאפשר.
חשבו: מה יכול לייעש
כדי שהבלון יגיע הכי
גובה?
לאחר שמצאתם פתרון, נסו
אותו.
נסו מספר פתרונות.



טפחו בבלון גבוהה, מתחו כף, חזרו ותפסו את הבלון.
נסו למצוא תנועות ביןיהם נוספות בין טיפחת הבלון לתפיסתו.

3

5



פלג לטפוחים בבלון



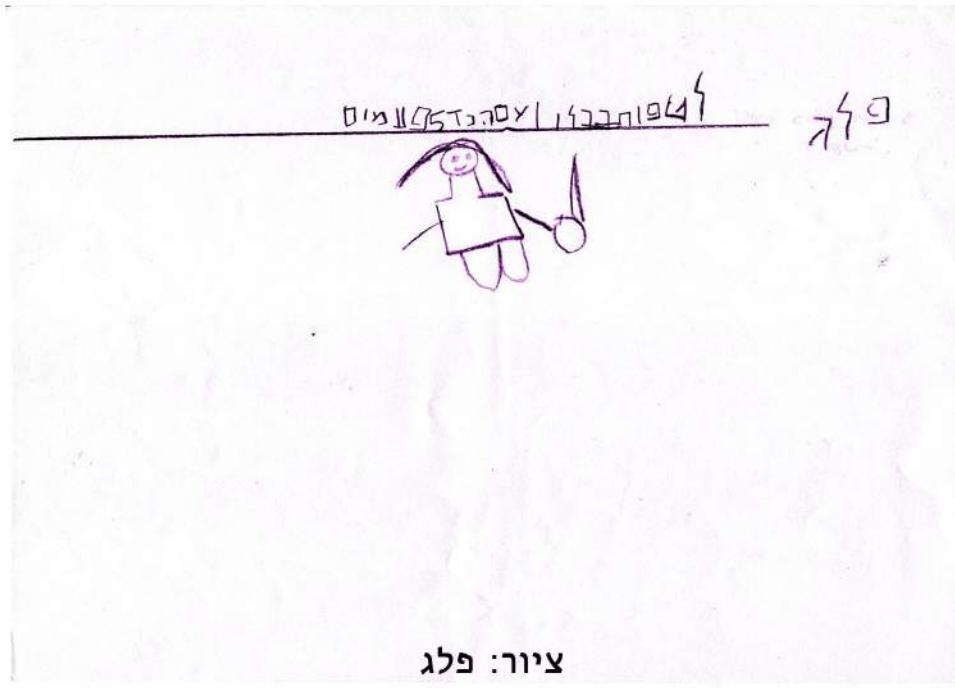
ציד ותנאים: מרחב ללא מכשולים ובלון

אתגר מרכזי: התנסות בויסות עוצמת הטעפה.

משחק עם בן זוג:
שעבירו בלון זה זהה תוך כדי טפיות.
נסו עד שתצליחו לבצע 4 טפיות, לפחות.

נסו להעביר את הבלון **בטפיות** גם כאשר:

- א. ילד אחד יושב והשני עומד.
- ב. שנייכם יושבים פנים אל פנים.
- ג. שנייכם יושבים צד אל צד.
- ד. שנייכם שוכבים זה לצד זה.



ציור: פלאג

אפשר...
לטפוח בבלון בעוזרת מטקה.
לטפוח בבלון לפי בקצת מנגינה שבחרתם.

1

בָּנו מַסְלָל נוֹחַ מַעֲקֻבּוֹת יָמִין וּשְׂמָאל, וְצַעֲדוּ רַק עַל
הַעֲקֻבּוֹת.



3

חוּשְׁבוּ אֶלָּו מַסְלָלִים מַעֲנִינִים אֲפָשָׁר לְבָנוֹת וְהַתְּקִדְמוּ בְּדַרְכִּים
שׁוֹנוֹת עַל כָּל מַסְלָל חֲדֵש שְׁבָנִיתם.

נְסוּ גַם לְהַחְלִיף אֶת בְּיוֹן הַתְּקִדְמוֹת – לֹא רַק קִדְמָה.

2

הַתְּקִדְמוּ עַל המַסְלָל:
עַל קְרִיוֹת הָרֶגֶל; עַל
קְצֻקְבִּים; עַל הַצָּד
הַחִיצוֹנִי של פִּיסוֹת
הָרֶגֶליּוּם; עַל הַצָּד
הַפְּנִימִי של פִּיסוֹת
הָרֶגֶליּוּם; עַל רֶגֶל
אַחַת וְעַל הַשְׁנִיה.



שלומי עקבים על עקבות

27



ציוו ותנאים: 12 עקבות כפות רגליים
גזרות, 6 ימין (אדום) ו 6 שמאל (כחול).

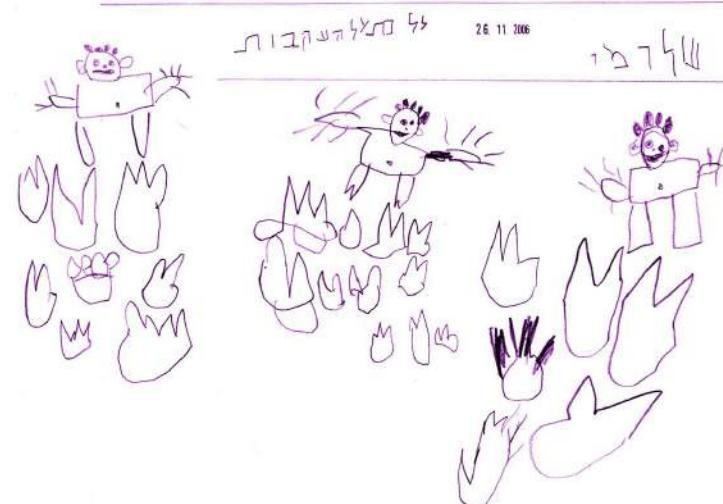
אתגר מרכז: התנסות לשמור על איזון הגוף
תוך שניוי כיוון.

ילד אחד הולך וטברו צועד בעקבותיו באיחור של 2 עקבות.

האם הצלחתם לא להתNEGש?

שנו מסלולים ונסו לכת אחד בעקבות השני.

מחליף את תפקידים.



ציור: שלומי

אפשר...
להחזיק את העקבות ביד.
הניחו עקבה אחת על הרצפה ושימו עליה את הרגל
המתאימה. הישארו עליה.
הניחו את העקבה השניה ועברו אליה ברגל המתאימה, וכך
 ממשיכו לבנות את המסלול תוך כדי הליכה.

4

משחק עם בן-זוג:

בונים יחד מסלול מעניין.

1

קפצו "פיסוק סגירה" – הרחקת רגליים וקרובם – עד שתחעיפו.

3

שבו והתקדמו תוך כדי הרחיקת רגליים מעהפכו, וקרוב העכו
אל הרגליים.

נסו גם הhip: כשעהפכו מתקרב והרגליים מתרחקות.
נסו להתקדם תוך הרחיקה וקרוב של איברים אחרים.



2

נסו להתקדם תוך
קפיצות שונות של
הרחיקת רגליים.
נוחו.



משחק עם בן זוג:

האחד: מנתר בפיסוק, סוגר, מפקק, סוגר, וכך הלאה.

השני: מצטרף לתנועת מראה הפוכה: כשהאחד מפקק - השני

סוגר, וכשהוא סוגר - חברו מפקק.

החליפו תפקידים.

נסו במהירות ניתור שונות.

28

لينور קפיצות פיסוק

ציוו ותנאים: מרחב פתוח שנתי לקפוץ
בו בטחה. כדור עשוי מניר עיתון.

אתגר מרכזי: פעילות תוך קרוב איברים
� הרחקתם.



לינור
ה�זק כלijk



ציור: לינור

אפשר ...

לשחק עם כדור עשוי מניר עיתון: הראשון קופץ בפיסוק
סגור, והשני מנסה להעביר את הכדור בין הרגלים בלי
שיגע בהן.

1

שׁבו בקروس ואחزو את השׁוקיים בעזרת הידיים: העבירו משקל לאחרור עד מעבר נס לישיבה.
נסו לנצל את תנופת הנפילה לאחרור כדי להתרום בחזרה לישיבה.
האם הצלחתם להתנדנד ברכזיות?



2

שׁכו בגוף מכוז
ועגול: חשבו ונסו -
לאן אפשר להתגלגל
בנכחות?

3

עמדו בעמידה שפופה: התגלגלו לכיוונים שונים.
נסו לחזור לעמידה שפופה בלי לעצור.
האם שמרתם על גוף עגול? מדוע זה עוזר?



4

נתרו, נקחו והתגלגלו בלי לעצור את רצף התנועה.

משחק עם בן זוג:
חוירו על תרגילים 1 – 4 בעזרת בן זוג. לפני כל פעולה קבלו
החלטה משותפת על דרך מתן העזרה.
החליפו תפקידים.



גָלְגֹל
יּוֹבֵל
גָלְגֹל מתרחש כאשר מעבירים
משקל מאיבר אחד לאיבר קרוב

ציד ותנאים: משטח רך: שטיח, חול,
או דשא.

אתגר מרכזי: התנסות בקשר בין גוף עגול
לגלגול.



ציור: יובל

אחרי ההתנסות עם בן זוג יש לחזור ולנסות לבצע את
ההנחיות בלבד. יש לבדוק אם הביצוע השתפר.

1

התקדמו ב"הליכת סרטן" לכיוונים שונים.
מזכיר פעם נוחו **בישיבה** וסובבו את כפות הידיים והרגליים
בקליות.

3



2

הישארו על ארבע:
ידיים הן המרכז
והרגליים מסמנות
מעגליים שלמים סביר
ידיים.
החליפו כיוונים.
אל תשכחו לנקום
ולסובב את כפות
ידיים והרגליים
בקליות.

4

הישארו על ארבע בשגבורם מופנה לרצפה: הרימו את האגן, עד
כמה שאפשר, לכיוון התקשה. לאחר מכן הורידו את האגן, עד
כמה שאפשר, לכיוון הרצפה, בלי להגיע ממש לרצפה.
מה קורה לשני הבטן והגב בכל אחד מהפntsבים?

גיא בליבת סרטן

"הליכת סרטן" היא התקדמות על שתי
פפות הידיים והרגליים, כשהגב מופנה
לרצפה

משחק עם בן זוג:
האחד: עומד כسرطان, כאשר האנו גבוה ככל האפשר.
השני: מנשך לעבר מתחקיו ומעליו בלי לגעת בו.
החליפו תפקידים.

ציד ותנאים: משטח ללא מכשולים

אתגר מרכזי: חיזוק חגורת הכתפיים וארగון
הגוף בתנועה שאין רגילים לה.



הגן
סמל
הגן
הגן



צייר: גיא

אפשר לעמוד בעמידת סרטן, צמודים זה לזה, ולהזוז על כל
ההנחיות תוך תאום תנועה.

1

ציירו באויר שМОגה בעוזת יד אחת, שתי ידיים, רגל
אחד, שתי רגליים, עפוז, בחר וアイברים נוספים...
מה משומך לכל המסלולים?



3

התקדמו במסלולים של הספרה 8.
הגדילו את המסלול בכל פעם בלי לעצור.
אחרי שהגעתם ל-8 הגדל ביותר, שאפשר לשמן בהליכה,
נסו למקטין את ה-8 בהדרגה ובהליכה לאחור.



4

סקיזיו עיפרונו באצבעותיכם: ציירו באויר את הספרה 8.
החזיקו עיפרונו בין ايברים אחרים בגוף, וציירו באויר את
הספרה 8.

2

נסו לציר את הספרה
8 במספר איברי גוף
בעת ובעונת אחת.
באלו איברים ניסיתם?
האם הצלחתם לעשות
זאת ללא עצירה?

תAIR בליכה בשםונגה

משחק עם בן זוג:

אחزو בקצתו האחד של העיפרון ואל תעצבו:

ציירו את הספרה 8, ונוועו במסלולים של הספרה.

ספשו דרכים רבות. שמרו על גאנט התנועה.

ציוו ותנאים: משטח ללא מכשולים

עיפרון לא מחודד. גיליוו נייר עיתון.

אתגר מרכזי: הכרת מסלול המוביל לתנועה
אין סופית.



ציור: תAIR

אפשר לפרק גיליוו נייר עיתון על הרצפה, לחזק את
העיפרון, ולצייר 8 בגדים שונים בכל פעם בעזרת איבר
אחר.

1

עמדו על ארבע כשחבטן מופנית לרצפה. הרימו רגל.
הפכתם ל"שועל צולע".

3

"שועל
צולע"?

חזרו על כל מה שניסיתם בהנחיה 2.



4

עמדו כ"שועל צולע" כשהרגל מורמת. נסו לעבור לשכיבה בלי
שהרגל המורמת תיגע ברצפה לאורך כל ה Helvetica.
 החליפו רגל מורמת.
נסו לעبور לשכיבה באותה דרך.



2

בחו 6 דרכי שונות
להתקדם כ"שועלים
צולעים". נסו אותן.
נוחו. נערו ידיים.
 החליפו את הרגל
המורמת, וחשבו על
דרכי התקדמות
חדשנות.
נוחו. נערו ידיים.

הדר שועל צולע

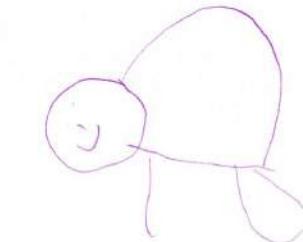
משחק עם בן זוג:
האחד: "שועל צולע"
השני: שוכב בין ידיו של השועל לבין נגליו. האתגר הוא לחתוךם
בלי לגעת זה לזה.
החליפו תפקידים.

ציוויל ותנאים: משטח ללא מכשולים כדור

אתגר מרכזי: ארגן הגוף לתנועה שאין
ריגלים לה. חיזוק חגורת הכתפיים



השלישית: שועל צולע



ציור: הדר

אפשר בזוגות לגלל כדור זה זה, כשהשני הילדים נמצאים
בעמדת "שועל צולע".
אל תשכחו לנער ידיים מדי פעם.

1

בשכיבת פנקקדו (על הגב): נסו לזחול לכיוון הראש...
לכיוון הרגליים... אם ניסיתם להיעזר בכפות רגליים
ובהרמת העכוז?

3

שכיבת פרקדן בקרוס: הרימו את העכוז והרגל, וצירו בעזרה
הרגל צורות שונות. נסו רגל שנייה. מהו תפקיד העכוז
בתנועה זו?



2

שכיבת פנקקדו בקרוס:
הרימו עכוז
גובה-גובה, והורידו
אותו למקום שונה
מהמקום ממנו
התחלתם להרים.
СПІШО МЕСТОМ
НОСФІМ.



לייטל ז'חילה זמל

ז'חילה היא התקדמות בשקייה

33

משחק עם בן זוג: זיהוי כחבי סחרים

הראשון שוכב פנקקו ובקروس, מרים עפוז ומצייר בריגל אותן.

השני מנשה לzechot איזו זאת צוירה.

נסו 5 פעמים, ולאחר כך החליפו תפקידים.

ציד ותנאים: משטח חלק ללא מכשולים

אתגר מרכזי: ארגון הגוף לתנועה שאין
ריגלים לה והכרות עם תפקיד העכו.



ציור: לייטל

אפשר לנשות בזוגות:
הראשון שוכב פרקדן כשהידיים והרגליים ישרות ורפיות על
הרצפה.

השני עומד בפיסוק קל משני צדי הראש של הראשון.
הראשון אווחז בקרסוליו השני.

השני גורר את חבבו השוכב בעדינות, ועוזר לו במידת הצורך.
 החליפו תפקידים.

מה עוד אפשר לעשות בעמדת מוצא זו?

1

עמדו על בָּגָד אחת, ושמרו על איזון. מה תעשו עם הגוף כדי
לשמור על איזוֹן?

3



2

עמדו על הַבְּגָדִים:
התחבוףו לפניהם בלי
לאבד איזון. מה אתם
צריכים לעשות עם
גוף כדי לשמור על
איזוֹן?

4

עמדו בָּסִיךְה על רגל אחת. הרגל השנייה כפופה ומיטילת
לכיווןים שונים: האם הצליחם לשמור על האיזון?
מה צריך לעשות כדי לשמור על איזון כאשר הרגל זהה?
החליפו את תפקידי הרגליים.

שי בליבת ססידה

משחק עם בן זוג: פאומים סיאמיים.

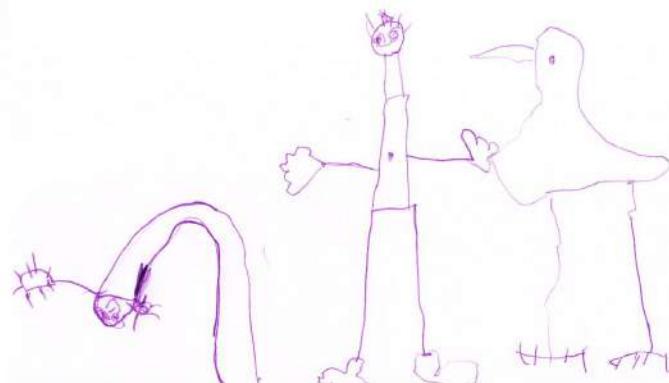
שבו. יד אחת אוחזת בקרסול נשל, והיד השנייה אוחזת בקרסול בן זוגי. החנכו עשו ביחד.



ציוויל ותנאים: משטח חלק ללא מכשולים

אתגר מרכזי: ארגון הגוף בתנועה שאין
ריגלים לה והtentנסות באיזון הגוף.

מבחן דינמי לזוגות



ציור: שי

אפשר הזוגות לאחזר ידיים ולהחזיר על הנחיות 2-4. האם
הצלחתם לעזור זה לזה?

1

קָרְרוּ לְכִיוֹנִים שׁוֹנוֹת.

3



נָסוּ לְדַהֲוֵר גָּבוּה יִוּתָר.
נָסוּ לְדַהֲוֵר רְחָקָה יִוּתָר.
מַה הַקְּבָעָל?

4

לְכוּ מִסְפָּר צָעְדִים,
קָרְרוּ מִסְפָּר צָעְדִים,
לְכוּ, וּשׂוּבְ דַהֲרוֹ. שְׁמְרוּ
עַל שְׁוֹיוֹן בֵּין מִסְפָּר
סְקָרָות לְמִסְפָּר
הַצָּעְדִים.

2



אופק דִּהִרָּה

דִּהִרָּה היא סוג של קפיצה: בזמן שהגנו
באויר – שתי הרגליים מתקרבות זו לזו.



ציד ותנאים: משטח חלק ללא מכשולים.
חפצים לפיזור בחדר. כרטיס ובו כתוב
השיר "רוץ בן סוסי" של ח.ג. בייליק.

אתגר מרכז: למדוד לדחוור ברצף.
חיזוק רגליים כדי לשפר את התיאום בין
רגליים.

משחק עם בן זוג:
הראשון מזכיר את שירו של בייליק: "רוץ בן סוסי, רוץ
וְסֶר...".
השני דוחר בקצב חזקולם.



ציור: אופק

אפשר לחת ידיים בזוגות ולדחוור ביחד בתיאום למרחב פתוח
וארוך. למשל, לאורך המדרסה הסמוכה.

1

עמדו על רגל אחת: שפרו בקצב אחד.

עמדו על הרגל השנייה משך זמן זהה לזה שעמדתם על הרגל הראשונה.

בכל ניסיון חדש, נסו להאריך את משך העמידה על רגל אחת.

3

חוירו על הנחיה 2. נסו לעצום עיניים בכל פעם שתעמדו על רגל אחת.



2

צעדו מספר צעדים.

עמדו על רגל אחד

משך זמן זהה

להליכה. חיוירו וצעדו,

ושוב עמדו.



4

קפו על רגל אחת. לאחר שהתעיפתם, עברו לקפוץ על הרגל השנייה. נסו בכל פעם להוסיף קפיצה.

משחק עם בן זוג:

חוירו על הנחיות – 1-4 כשאתם אוחזים יד ביד. החלטתו ביחד מתי להחליף תנועה.

36

בוי על רג'ל אמרת

ציד ותנאים: משטח חלק ללא מכשולים

אתגר מרכזי: חיזוק הרגליים והחtnשות באיזון הגוף במאמצ.



על רג'ל אמרת



ציור: נועי

אפשר לנסות לkapז בקצב המוסיקה, ולהחליף רגליים
בהתאם למנגינה.

1

בחרו עמידה מזא, ממנה בחרו כיצד להתקדם פאקה כמו, למשל: ישיבה שלמה (בנגלים ישרות), שכבת אפיקים (בטו לרצפה).

אפשרו לפחות 10 אפשרויות שונות.



3

לכו הליכה אידית לימי עד לקצה החדר. חזרו על הליכה אידית לשמאן.

2

בחרו עצם בוחך והתקרמו אליו בקהל אידית, פעם בעיניים פקוחות ופעם בעיניים עצומות. בחרו חפצאים אחרים, ובכל פעם חזרו על הפעולה.



4

נסו קופיצה אידית. קופזו פאה על רגל אחת, וסגורו ברגל השנייה.

נסו בשני הצדדים.

חזרו על הנחיות 1-4, ביצירוף תנועות ידיים מתאימות.

5

משחק עם בן זוג: **ראי קפוף**
עמדות פנים אל פנים.

בשחראו פוסק נגילים וצדיקים לצדדים, החני סוגר.
וחהף. נסו ברכזיות.

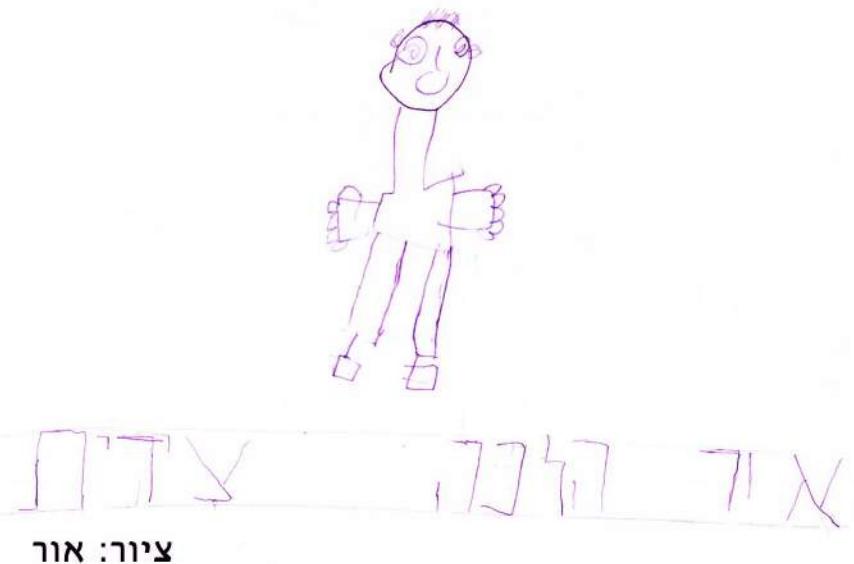
עמדות פנים אל פנים ותנו צדדים: לכו הצדה ביחד. שנו את
רווח הצדדים ואת מהירותם.

אור סליבה צדית

הליכה צדית מתרחשת כאשר מפסיקים
רגלפצאה, מקרבים אליו את השניה,
ושוב מפסיקים ומקרבים.

ציד ותנאים: משטח חלק ללא מכשולים

אתגר מרכזי: קבלת תחושה של תנועה צדית.
הפעלת המקרבים והמורחיקים של הרגל.



ציור: אור

אפשר להפוך את התנועות האלו לריקוד. נסו.
אפשר לנסוט להתקדם בחילכה צדית לيمין ולשמאל בצעדים
רחבים במיוחד.

1

עמדו על ה^{קֶעֱקֶבִים}: לכו ליפויו שהגוף מוביל אתכם.
נסו בעיניים עצומות.

3

עמדו על ה^{קֶעֱקֶבִים} ורדו לישיבה, בלי להוריד את כפות
הרגליים לרצפה.
נסו לעלות כך גם מישיבה לעמודה.
מה תפקיד הkrסול ב^{תְּנוּעָה}?



4

התקרמו שני צדים על עקבים, שני צדים על ברכיות בפות
הרגליים ושני צדים רגלים.
חזרו על הסדרה תוך שמירה על קצב הליכה אחד.



לייהיא בליבכה על עקבים

38

5

משחק עם בן זוג:

עמדו על העקבים זה מול זה, ואחزو ידיהם:

א. נסו לחתקם יחד.

ב. נסו להעביר משקל לאחורה. שמרו על איזון הדדי.

נסו גם לחתקם.



ziej ותנאים: מקום מרווח ללא
מכשולים, משטח חולץ.

אתגר מרכזי: התייחסות לתפקיד הזרים
וחיזוקו

הנ' רכת נזירים א חולג

לייהיא



ציור: לייהיא

אפשר לנסות ללכת בחול: על העקבים, על כריות כפות
הרגליים ובהליכת רגילה. במה שונה הליכה על החול
מהליכה על משטח קשה?

1

לכו לאחור בצעדים קטנים ומהירים. המבט לפנים.
לכו לאחור בצעדים גדולים ואייטיים. המבט לפנים.
לכו לשירוגין בצעדים קטנים וגדולים. החליפו בלי לעצור.



3

הצמידו את הגוף לקיר, כשהחפניהם מופנים לקיר, ובכפות הידיים נוגעתות בקיר לצדי הכתפיים: דחפו את הגוף לאחור בעזרת יישור מרפקים. תנו לגוף ללבת לאחור לפי עוצמת ה乞יפה. נסו זהירות חזקות וסמלשות.

2

פזרו חפצים בחדר.
לכו לאחור ביו החפצים. המבט לפנים, ואין לגעת בחפצים.



משחק עם בן זוג: כדור-רגל לאחרו.

שחקו כדור-רגל עם כדור עשוי מניר עיתון. רצוץ ובעטו רק לאחרו.

39

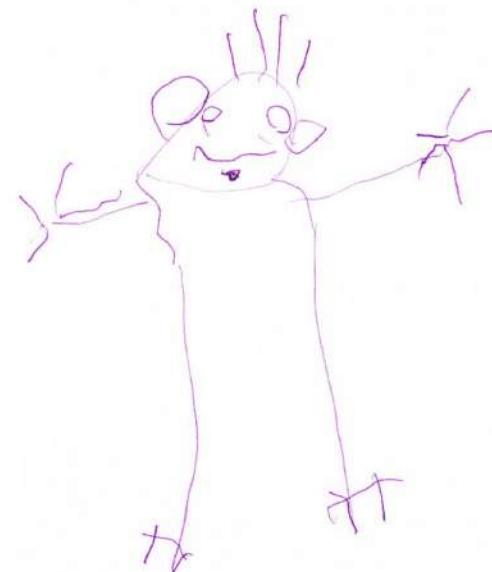
ניב סליקה לאחור



ציד ותנאים: משטח חלק ללא מכשולים אפשר לפזר חפצים כדור עשוי מניר עיתון.

אתגר מרכזי: פיתוח תחושת התנועה לאחור.

ג 4 כדור גזע



ציור: ניב

אפשר לקלוע למטרה לאחור. נסו מספר פעמים. האם השתפרתם? מה אתם חושבים צריך לעשות כדי להשתפר? אפשר לעמוד גב אל גב עם בן זוג, לדחוף זה את זה, ולהתקדם לכיוונים שונים.

1

שבו והתקמו בלי לחרים עפוז. נסו בעזצת הידיים וגם
לא עזקתו.

3

פעלו כמו בהנחיה 2, כשרגל אחת למעלה, ואחר כך הרגל
השנייה.

אם הצלחתם עדין להתקדם?

חושו על צורות ישיבה שונות ודרךם להתקדם בכל אחת
מהן.



4

שבו כשןק העפו נוגע ברצפה: בעזרת דחיפה של הידיים
הסתובבו ימינה, ולאחר מכן שמאלה.



2

שבו והתקמו בלי לחרים עפוז,
בשhiveidiim למעלה.

ארבל

גִּרְיָנָה עֲפֹז

משחק עם בן זוג: גורר
נסו:

- א. האחד: יושב על הרצפה כשייחיו ורגליו מוקמות.
השני: אוחז בשורשי פפות הידיים של האחד ומולשך אותו לאחרו.

החליפו תפקידים

ב. האחד: נוהג כמו בהנחיה הקודמת.

השני: אוחז בקרסוליו פפות הרגליים ומולשך.

החליפו תפקידים

ג. האחד: נוהג כמו בהנחיה הקודמת.

השני: מסובב את הראשון על ידי דחיפה של הירקן לצד אחד ולצד שני.

החליפו תפקידים.

הנובע מכך



ציד ותנאים: משטח חלק ללא מכשולים
כדוור עשוי מניר עיתון.

אתגר מרכזי: ארגן הגוף לתנועה שאין
רגלים לה.



ציור: ארבל

אפשר לגלל כדור עשוי מניר עיתון סביב הגוף, ולנסות
להתקדם תוך גיררת העכו.