



משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
הפיקוח על החינוך הגופני

# משחקים בשיעור ובהפסקה וגם... בבית ובשכונה



### **ועדת המקצוע:**

פרופ' רוני לידור, יו"ר  
מר אברהם זוכמן, מפמ"ר, מרכז הוועדה  
מר עפר שמעוני  
ד"ר אמין מוקטרן  
מר איתן בורשטיין  
גב' דיצה רינת  
גב' פזית טבק  
ד"ר מאיר אבקסיס  
ד"ר הדס דקל  
ד"ר הונה כהן  
גב' מיכל גל  
גב' דליה ואקיל

### **הפקה ועריכה:**

מר אברהם זוכמן – המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני  
גב' צפרירה זאב – מדריכה ארצית בחינוך גופני

**ייעוץ דידיקטי:** ד"ר לאה זוכמן, מכללת 'תלפיות', חולון  
**עריכה לשונית:** מאירה הס

**עיצוב גרפי:** סטודיו ורד ביתן

**איור:** מיכל נחמני

**הוצאה לאור:** גף פרסומים, משרד החינוך

ירושלים, תשע"ג – 2012

© כל הזכויות שמורות למשרד החינוך  
ירושלים, תשע"ג – 2012

# תוכן העניינים

4.....	<b>פתח דבר</b>
5.....	<b>משחקי יחידים וזוגות</b>
6.....	1. רק אני והמחבט שלי
7.....	2. ראש הזהב
8.....	3. זרוק ותפוס
9.....	4. השחל טבעת
10.....	5. כדור המשך - FOLLOW UP
11.....	6. גלגל חישוק
12.....	7. קפיץ-קפוצ'ין
13.....	8. מסלול אתגרים
14.....	9. כף וכדור
15.....	10. מחבטים (מטקות)
16.....	11. כדור נוצה (נוצית)
17.....	12. הצלחת המעופפת
18.....	13. מרוץ שקים
19.....	14. טניקט
20.....	15. ספוג-נוצה (אינדיקה)
21.....	16. טניס שולחן
23.....	<b>משחקים בקבוצות</b>
24.....	17. כדור ספוג
25.....	18. ניתורים בין החבלים
26.....	19. פילו-פולו
27.....	20. השחל טבעת גומי
28.....	21. כדורת
29.....	22. הקפות סל
30.....	23. הקפות רגל
32.....	24. כדור "שגריר"
33.....	25. כדור משלטים
34.....	26. כדור מעבר לקווי ה"אויב"
36.....	27. מנצחת ממשכה
37.....	28. סל הזהב
38.....	29. הכדור אינו רצוי במגרשי
39.....	30. העבר כדור
40.....	31. שמור על הבית

## פתח דבר

עם ההתפתחות הטכנולוגית, מבליים ילדינו זמן רב יותר ויותר מול מסכי הטלוויזיה והמחשב. אנו רוצים לראות ילדים וילדות שמחים משחקים ברחובות העיר, בגינות ובחצרות הבתים! תפקידנו כהורים וכמורים, לחנך את ילדינו לצרוך משאב יקר זה, שאמור לתרום רבות לשמירה על בריאותם. בספר זה תמצאו משחקים לילדי הגן, ולתלמידי בית הספר מכיתה א' ועד י"ב. עודדו את ילדיכם לקום משולחן המחשב ולשחק!

המודעות הגוברת והולכת לבריאותם של ילדים הביאה אותנו להוציא לאור ספר משחקים זה. בספר כלולים משחקים רבים שלא נרשמו בספרנו "משחקים של פעם". תמצאו בו רעיונות למשחקי בודדים, זוגות וקבוצות, שניתן לשחק בבית, במרפסת, בחצר השכונתית וכמובן בשיעורי החינוך הגופני ובהפסקות בבית הספר.

הורים, מורים ותלמידים יקרים,  
החינוך אינו משחק, אך המשחק הוא חינוך במיטבו!

אברהם זוכמן  
המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

# משחקי יחידים וזוגות



# 1. רק אני והמחבט שלי

אוכלוסיית יעד: כיתות ג, א'-ח'

אביזרים נחוצים: מחבט וכדור טניס שולחן.

מטרת הפעילות: להקפיץ את הכדור על המחבט.

מהלך הפעילות: להקפיץ את הכדור ולהחזיקו באוויר מספר פעמים גדול ביותר במשך זמן נתון. בנפילת הכדור על הקרקע - מתחילה הספירה מחדש.

מנצח: התלמיד שהצליח להקפיץ את הכדור על המחבט מספר גדול ביותר של פעמים, עד שנפל, או בזמן נתון.

## מטרות לימודיות:

קואורדינציה עין-יד,  
מהירות תגובה, ריכוז ודיוק.



## 2. ראש הזהב

אוכלוסיית יעד: כיתות ג'-י"ב

אביזרים נחוצים: כדורגל או כדור גומי או כדור טניס.

מטרת הפעילות: להקפיץ את הכדור על המצח.

מהלך הפעילות: להקפיץ את הכדור מספר פעמים גדול ביותר, עד נפילתו ובמשך זמן נתון. עם נפילת הכדור על הקרקע מתחילה הספירה מחדש.

מנצח: התלמיד שהצליח להקפיץ את הכדור ברצף מספר רב ביותר של פעמים.

### מטרות לימודיות:

פיתוח מיומנות שליטה בכדור בעזרת הראש, שיווי משקל, קואורדינציית עין-ראש, ריכוז ודיוק.



## 3. זרוק ותפוס

אוכלוסיית יעד: כיתות א'-י"ב

**תנאים ואביזרים נחוצים:** אולם ספורט או מגרש מסומן, כדור המותאם לגיל המשחקים.

**מטרת הפעילות:** להגיע לקו הסיום עם מספר נמוך של זריקות ותפיסות של הכדור.

**מהלך הפעילות:** עומדים על קו הרוחב של המגרש, לכל תלמיד כדור ביד. עם מתן האות, התלמיד זורק את הכדור גבוה לפניו לעבר קו הסיום, ומיד רץ לתפוס אותו בעודו באוויר. מנקודת התפיסה חוזרת פעולת הזריקה והתפיסה עד לקו הסיום.

**מנצח:** התלמיד שהצליח להגיע לקו הסיום תוך מספר הפעמים הקטן ביותר של תפיסות ועצירות.

### מטרות לימודיות:

שליטה במיומנות זריקה ותפיסה בתנועה, אומדן מהירות הריצה לעבר הכדור, ריצה מהירה, קואורדינציה עין-יד.





## 4. השחל טבעת

אוכלוסיית יעד: כיתות ג, א'-ו', חט"ב

אביזרים נחוצים: טבעות מגומי או מפלסטיק. חרוטים (קונוסים) כמספר התלמידים.

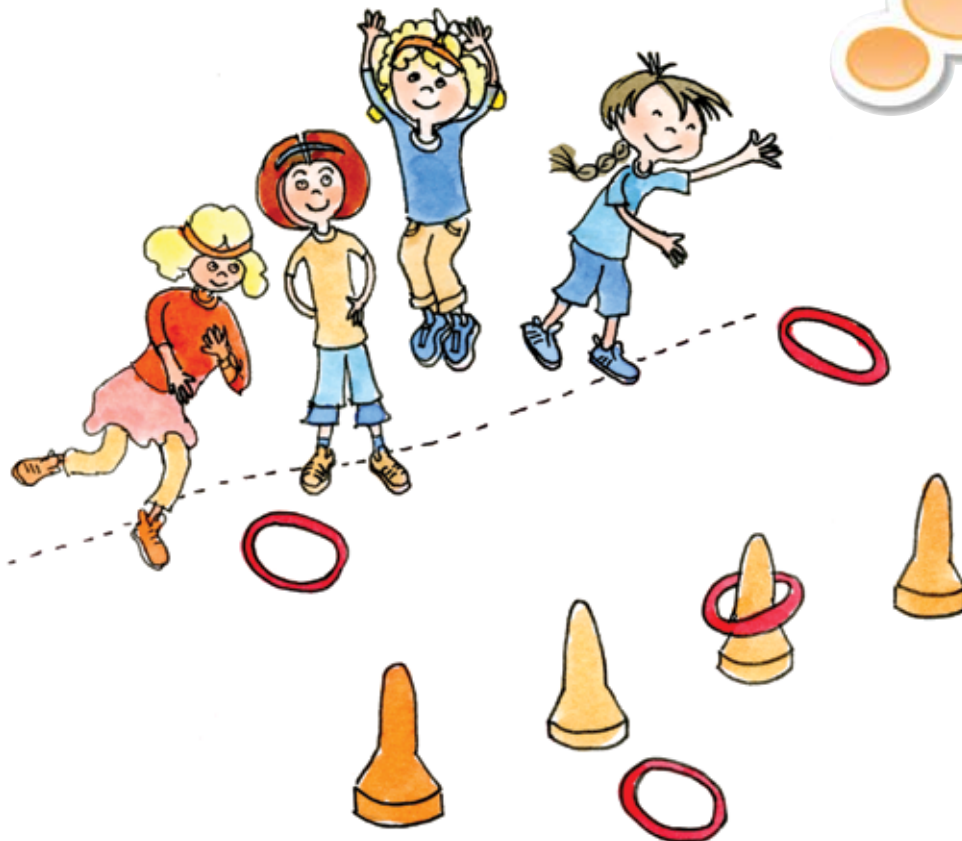
מטרת הפעילות: להשחיל את הטבעת לחרוט.

מהלך הפעילות: תלמידים עומדים על הקו. לכל תלמיד טבעת גומי בידו. במרחק קבוע לפני כל תלמיד עומד חרוט. על התלמיד להשחיל את הטבעת על החרוט תוך זריקה מעבר לקו. עם נחיתת הטבעת (על החרוט או על הקרקע) ירוץ התלמיד לעברו במהירות ויחזור אל קו ההתחלה לניסיון נוסף.

מנצח: התלמיד שהצליח להשחיל את הטבעת מספר הפעמים הגדול בזמן נתון.

### מטרות לימודיות:

דיוק בהשחלה על מטרה,  
פיתוח מהירות, קואורדינציה  
עין-יד, ספירה ומנייה.



## 5. כדור המשך - FOLLOW UP

אוכלוסיית יעד: כיתות ה'–י"ב

אביזרים נחוצים: כדור.

**מטרת הפעילות:** לתפוס ולמסור את הכדור תוך שהייה באוויר, לעבר בן-זוג או לעבר הקיר.

**מהלך הפעילות:** התלמידים עומדים במרחק של כ-1–2 מ' זה מזה או מהקיר. הכדור נמסר אל בן-הזוג או לעבר הקיר בתנועה קשתית. התלמיד ינסה לתפוס ולמסור שוב את הכדור תוך כדי ניתור ושהייה באוויר.

**מנצח:** התלמיד שהצליח למסור ולקבל את הכדור מספר גדול ביותר של פעמים בזמן נתון.

### מטרות לימודיות:

שיפור הניתור, סבולת לב-ריאה, שליטה בכדור, קואורדינציה, ריכוז, דיוק ושיתוף פעולה.



## 6. גלגל חישוק

אוכלוסיית יעד: כיתות ג, א'-ו'

אביזרים נחוצים: חישוק לכל ילד (תלמידים בכיתות ה'-ו' יכולים להשתמש בצמיג).

מטרת הפעילות: גלגול החישוק הלוך ושוב.

מהלך הפעילות: התלמידים עומדים לאורך הקו, ביד כל תלמיד חישוק. בהישמע האות, על התלמידים לגלגל את החישוק לעבר קו המטרה וחזרה לקו ההתחלה.

מנצח: התלמיד שהגיע ראשון לקו ההתחלה.

### מטרות לימודיות:

מיומנות גלגול חישוק,  
מהירות וזריזות.



## 7. הפיץ-קפוץ

אוכלוסיית יעד: כיתות א'-י"ב  
אביזרים נחוצים: דלגית אישית.  
מטרת הפעילות: ניתורים בדלגית.  
מהלך הפעילות: ניתורים עם קפיצות ביניים או "ניתורי חדר כושר" (ברצף).  
מנצח: התלמיד שהצליח לנתר מספר גדול ביותר של פעמים בזמן נתון.

### מטרות לימודיות:

שליטה בניתורים בדלגית,  
סבולת לב-ריאה,  
קואורדינציה, חיזוק  
שרירי רגליים.



## 8. מסלול אתגרים

אוכלוסיית יעד: כיתות ג, א'-ו'

אביזרים נחוצים: חישוקים, פאזל ספורט / לגו קוביות / טבעות להשחלה.

מטרת הפעילות: מעבר במסלול האתגרים.

**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים בזוגות. הראשון בכל זוג הולך על קו ישר, עקב בצד אגודל. בקצהו, מנתר בשתי רגליים מחישוק לחישוק ורץ במהירות להרכיב פאזל / לבנות בלגו / להשחיל טבעות וכד'. עם תום המשימה, חוזר התלמיד דרך מסלול האתגרים, בניתורים על רגל אחת מחישוק לחישוק. עם סיום ריצתו יוצא בן-זוגו לאותו המסלול.

**מנצח:** הזוג שסיים ראשון את המסלול.

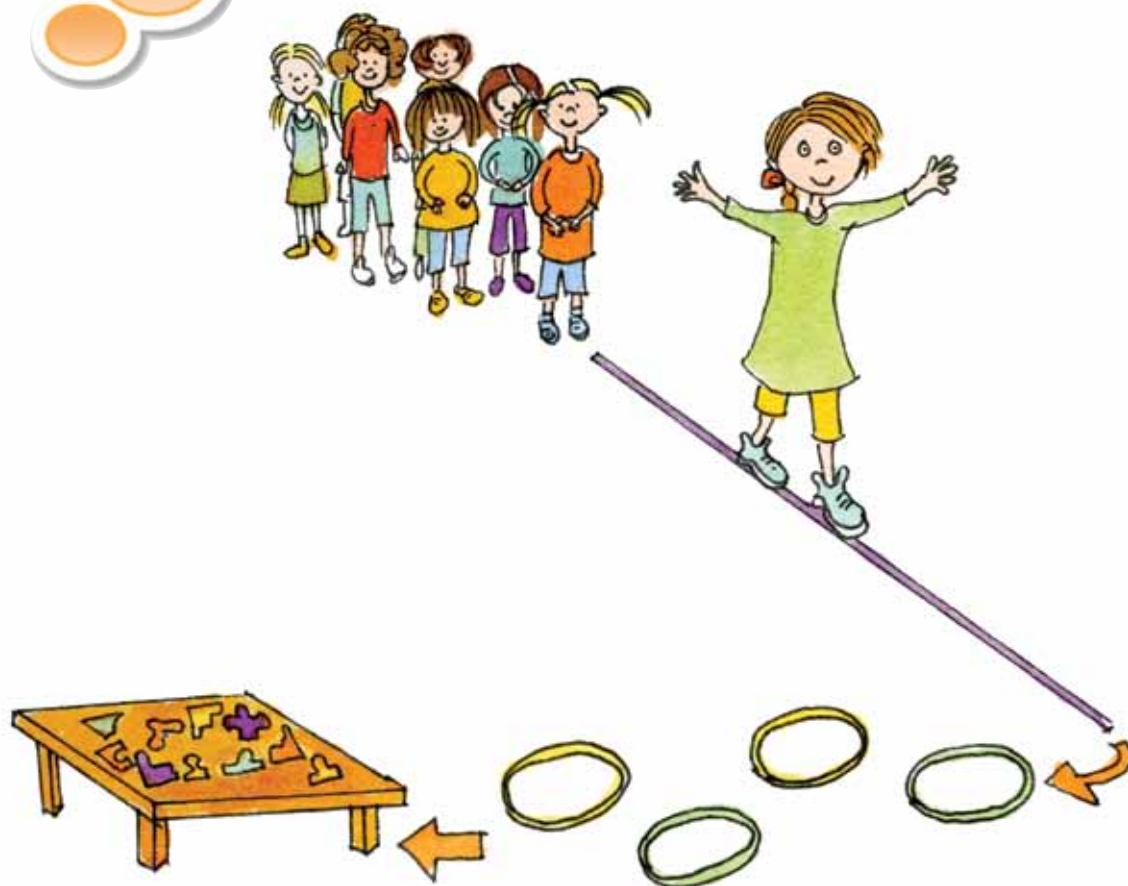
**הערה:** ניתן לשחק בטורים.

בכיתות הגבוהות ניתן ללכת על ספסל במקום על קו המסומן על הרצפה.

**הערת בטיחות:** יש להקפיד על ספסלים תקינים ויציבים.

### מטרות לימודיות:

קואורדינציה, שיווי משקל,  
חיזוק שרירי רגליים, ריכוז,  
דיוק, מהירות ועבודת צוות.



## 9. כף וכדור

אוכלוסיית יעד: כיתות ה'-י"ב

אביזרים נחוצים: כפות וכדור מחורר מפלסטיק.

מטרת הפעילות: דיוק במסירה וקבלת הכדור בכף.

מהלך הפעילות: שניים עומדים זה מול זה. כל אחד בתורו מוסר את הכדור ובן-זוגו קולט אותו בכף שבידו.

מנצח: הזוג שהצליח למסור ולתפוס את הכדור מספר גדול ביותר של פעמים בזמן נתון.



### מטרות לימודיות:

מיומנות במסירת כדור  
ובקבלתו בכף, שיתוף  
פעולה בין בני זוג משחקים,  
קואורדינציית עין-יד.



## 10. מחבטים (מטקות)

אוכלוסיית יעד: כיתות ד'-ו"ב

אביזרים נחוצים: מחבטים וכדור גומי קטן מתאים.

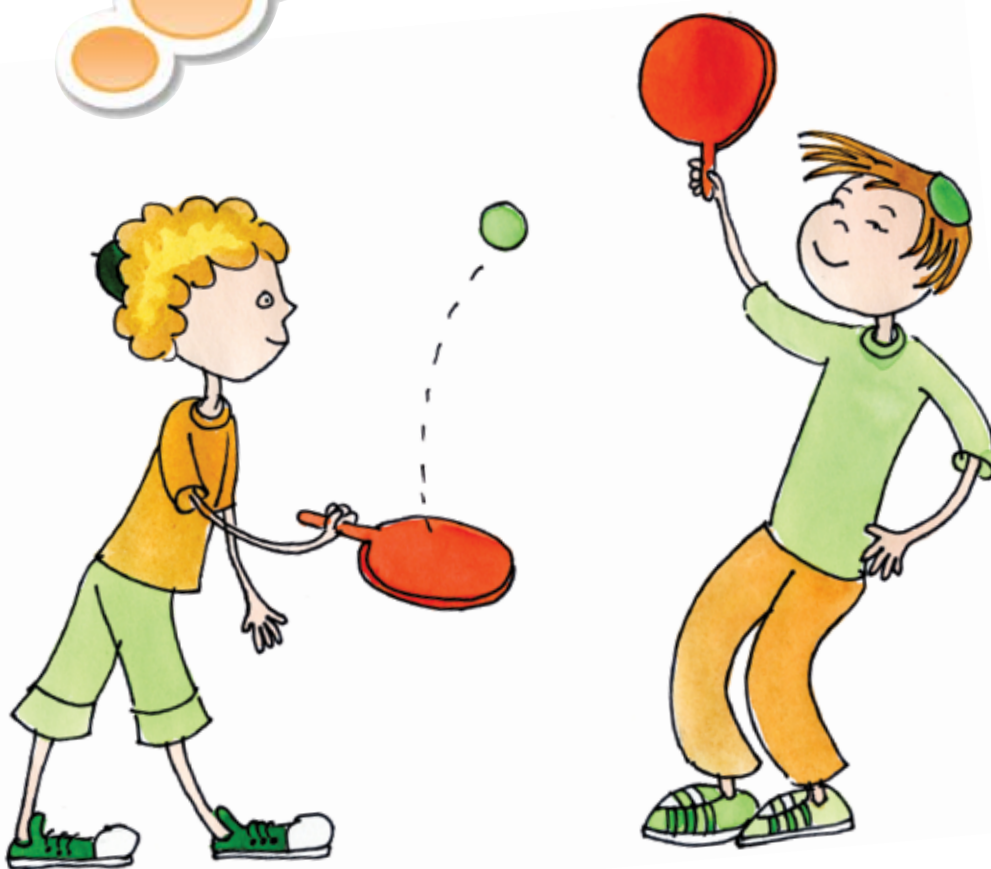
**מטרת הפעילות:** למסור את הכדור באמצעות המחבט אל בן-הזוג, במגמה להשאיר את הכדור באוויר במשך הזמן הארוך ביותר בלי שייפול.

**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים בזוגות. שני בני-הזוג עומדים במרחק של 4-5 מ', זה מול זה. הם מוסרים את הכדור זה לזה בעזרת המחבט.

**מונח:** הזוג שהצליח למסור את הכדור מספר גדול ביותר של פעמים בזמן נתון.

### מטרות לימודיות:

מיומנות השימוש במחבט, קואורדינציה עין-יד, מהירות תגובה, זריזות, ריכוז, דיוק ושיתוף פעולה.



## 11. כדור נוצה (נוצית)

אוכלוסיית יעד: כיתות ד'-י"ב

אביזרים נחוצים: מחבטי רשת ונוצית.

**מטרת הפעילות:** למסור את הנוצית אל בן-הזוג במגמה שהנוצית תישאר באוויר למשך הזמן הארוך ביותר בלי שתיפול.

**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים בזוגות. בני-הזוג עומדים במרחק של 4-5 מ', זה מול זה, ומוסרים את הנוצית זה לזה בעזרת המחבט.

**מנצח:** הזוג שהצליח למסור את הנוצית מספר גדול ביותר של פעמים בזמן נתון.

### מטרות לימודיות:

שליטה במחבט רשת ונוצית,  
קואורדינציה עין-יד, מהירות  
תגובה, זריזות, ריכוז, דיוק  
ושיתוף פעולה.





## 12. הצלחת המעופפת

אוכלוסיית יעד: כיתות ג, א'-י"ב

אביזרים נחוצים: צלחת מעופפת.

**מטרת הפעילות:** להעריך את הצלחת לעבר בן-הזוג באופן שיוכל לתפוס אותה.

**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים בזוגות. בני-הזוג עומדים במרחק של 8-10 מ', זה מול זה. האחד מעריך את הצלחת לעבר חברו, החבר צריך לתפוס אותה ולמסור אותה חזרה לבן-הזוג.

**מנצח:** הזוג שהצליח למסור ולתפוס את הצלחת באוויר מספר גדול ביותר של פעמים בזמן נתון.

**הוספת דרגות קושי:** ניתן להגדיל את המרחק בין בני-הזוג.



### מטרות לימודיות:

שליטה בזריקת צלחת מעופפת ותפיסתה, קואורדינציית עין-יד, מהירות תגובה, זריזות, ריכוז, דיוק ושיתוף פעולה.

## 13. מרוץ שקים

אוכלוסיית יעד: כיתות ג'-י"ב

**אביזרים נחוצים:** שקי יוטה עם ידיעות קצרות לאחיזה ביד, או רצועות ארוכות המוצמדות לכתפיים ("שלייקס").

**מטרת הפעילות:** לנתר בתוך השק ובעזרתו עד קו מסומן וחזרה.

**מהלך הפעילות:** המשתתפים עומדים בטורים. ראשון בכל טור נכנס לשק. עם מתן האות, התלמידים שבתוך השקים מנתרים עד קו מטרה מסוים וחזרה (בין 5-10 מ'), ומעבירים את השק במהירות לבא בתור.

**מנצחת:** הקבוצה (הטור) שכל חבריה סיימו ראשונים את המשימה בהגינות.

### מטרות לימודיות:

חיזוק שרירי רגליים,  
מהירות, קואורדינציה,  
תנועה במרחב ושיתוף  
פעולה.



## 14. טניקט

אוכלוסיית יעד: כיתות ו'–י"ב

**אביזרים נחוצים:** מגרש מסומן בהתאם לסימני מגרש הטניס, מחבט טניקט עשוי עץ, רשת טניס וכדור טניס.

**מטרת הפעילות:** לחבוט בכדור כדי להעבירו לשטח המשחק של האחר.

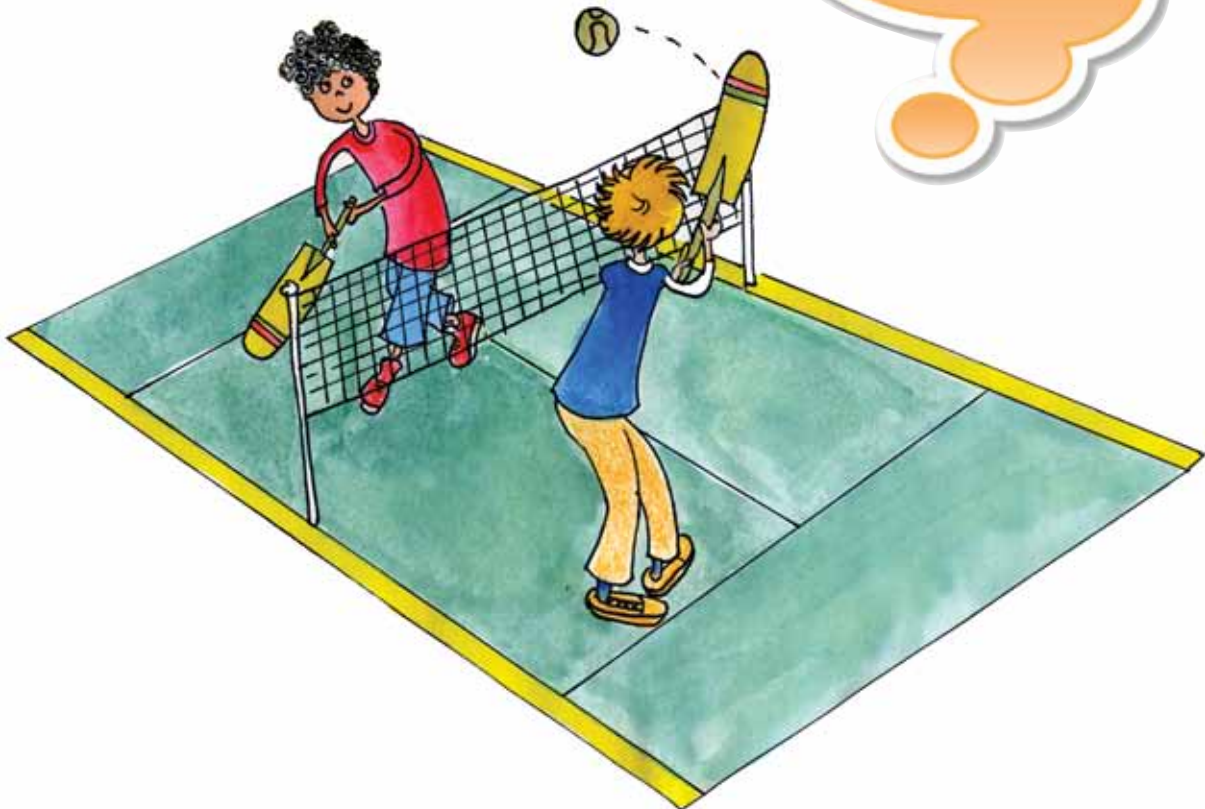
**מהלך הפעילות:** רשת טניס מתוחה על קו האמצע של המגרש. כל תלמיד עומד בצד אחד של המגרש. כל משחק חובט בכדור לעבר מגרשו של האחר, באופן שיקשה עליו לחבוט חזרה את הכדור לתוך מגרשו.

**מנצח:** התלמיד שזכה בשלוש מערכות (כל מערכה – עד שאחד הצדדים זוכה ב-5 נקודות).

**הערה:** ניתן לשחק את המשחק בזוגות.

### מטרות לימודיות:

שליטה במחבט וכדור, התמצאות במרחב, תגובה מהירה, קואורדינציה, שיווי משקל, כוח מתפרץ, זריזות ושיתוף פעולה.



## 15. ספוג-נוצה (אינדיקה)

אוכלוסיית יעד: כיתות ו'–י"ב

אביזרים נחוצים: כדור ספוג עם נוצה וגומי.

מטרת הפעילות: מסירת כדור האינדיקה מצד לצד מעל גומי מתוח.

מהלך הפעילות: התלמידים מסתדרים בזוגות. כל תלמיד עומד מצדו האחר של גומי מתוח בגובה 1–1.5 מ'. כל תלמיד מוסר את הספוג-נוצה בעזרת מכה בכף היד לעבר בן-זוגו. בן-זוג מכה בחזרה אל חברו.

מנצח: הזוג שהצליח למסור מספר גדול יותר של מסירות בזמן נתון.

הערה: ניתן למסור זה לזה גם בלי גומי.

### מטרות לימודיות:

התמצאות במרחב, כוח מתפרץ, שיתוף פעולה, קואורדינציית עין-יד, מהירות תגובה וזריזות.



## 16. טניס שולחן

אוכלוסיית יעד: כיתות ג'-י"ב

אביזרים נחוצים: שולחן טניס, מחבטי טניס-שולחן, כדור טניס-שולחן.

מטרת הפעילות: לחבוט בכדור כדי להעבירו לשטח האחר של השולחן.

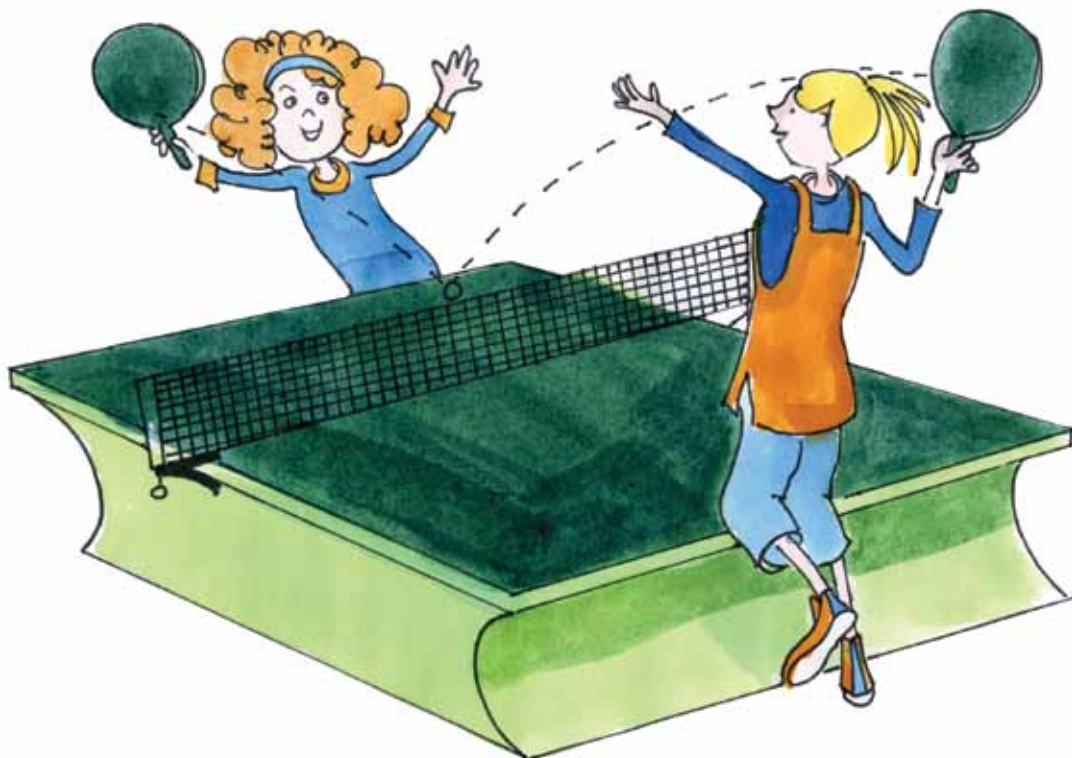
מהלך הפעילות: יש לפתוח במכת פתיחה: לזרוק את הכדור ולחבוט בו בעודו באוויר. על הכדור לפגוע פעם אחת בשטח הזורק, לחלוף מעל הרשת ולנחות בשטח של האחר. מכאן ואילך הכדור מוחזר ישירות אל שטח האחר.

מונח: התלמיד שזכה בשלוש מערכות (כל מערכה - עד שאחד הצדדים זוכה ב-11 נקודות).

הערה: ניתן לשחק את המשחק בזוגות (זוג מול זוג).

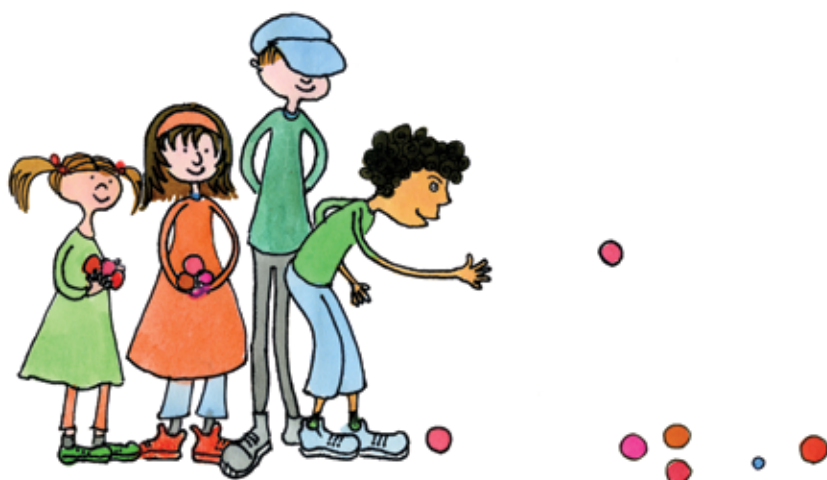
### מטרות לימודיות:

שליטה במחבט ובכדור, התמצאות במרחב, תגובה מהירה, קואורדינציה, שיווי משקל, כוח מתפרץ, זריזות ושיתוף פעולה.





# משחקים בקבוצות



## 17. כדור ספוג

אוכלוסיית יעד: כיתות א'-ו'

אביזרים נחוצים: כדור ספוג.

**מטרת הפעילות:** זריקת הכדור למרחק וריצה מהירה הלוך ושוב.

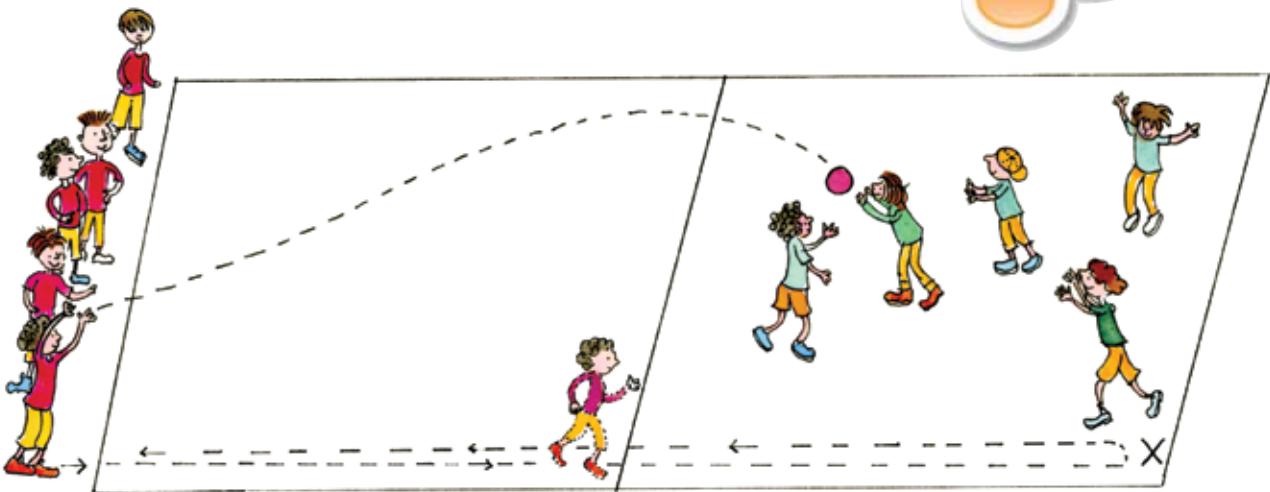
**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים בשתי קבוצות, קבוצת הבית וקבוצת השדה. תלמיד מקבוצת הבית זורק כדור ספוג למגרש, הרחק לעבר הקו האחורי, ומיד פותח בריצה מהירה לעבר קו מסומן במגרש, וחזרה לנקודת המוצא. בה בעת, מנסים תלמידי קבוצת השדה לתפוס את הכדור שמרק ולפגוע בעזרתו בילד הרץ. הכדור ניתן להעברה בין חברי קבוצת השדה במסירות בלבד. לאחר שכל חברי קבוצת הבית רצו, או לאחר פסילה של 3 ילדים, מתחלפות הקבוצות בתפקידיהן.

**מנצחת:** הקבוצה שעלה בידה להחזיר לנקודת המוצא ילדים רבים יותר, בלי שנפסלו בעת הריצה.

**הערה:** אסור להתקדם עם הכדור ביד. ניתן לבחור מספר רצים גדול יותר מקבוצת הבית לביצוע הריצה, כדי לצבור מספר גדול יותר של נקודות.

### מטרות לימודיות:

דיוק בזריקה, זריזות, קואורדינציה, מיומנות זריקה ותפיסה, שיתוף פעולה ועבודת צוות.





## 18. ניתורים בין החבלים

אוכלוסיית יעד: כיתות ג'-ט'

**אביזרים נחוצים:** שני חבלים עבים באורך של כ-2 מ' כל אחד.

**מטרת הפעילות:** ניתורי פיסוק בהתאם לפתיחה ולסגירה של החבלים.

**מהלך הפעילות:** שני תלמידים מחזיקים בשני קצות החבלים במרחק של כ-2 מ' זה מזה, בעמידה שפופה, כשברך אחת נוגעת על הקרקע. בין החבלים עומד תלמיד שלישי. שני התלמידים מקרבים את החבלים זה לזה ומרחיקים אותם בתנועה קצבית של פתיחה וסגירה של הידיים. הילד הנמצא בין שני החבלים מנתר ניתורי פיסוק, בלי שהחבלים יפגעו בו. שלושת הילדים מרכיבים קבוצה, וכל אחד מהם קופץ בתורו.

**מנצחת:** הקבוצה שחבריה הצליחו לקפוץ מספר גדול ביותר של פעמים בזמן נתון.

### מטרות לימודיות:

קואורדינציה, שיפור כוח רגליים, שיתוף פעולה ועבודת צוות.



## 19. פילו-פולו

אוכלוסיית יעד: כיתות ו'–י"ב

**אביזרים נחוצים:** מקלות פילו-פולו (רצוי בצבעים שונים), כדור ספוג בגודל כדורעף ו-4 חרוטים (קונוסים), המשמשים לסימון שני השערים.

**מטרת הפעילות:** הבקעת שערים באמצעות מקל הפילו-פולו.

**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים בשתי קבוצות. כל קבוצה מונה בין 5 ל-8 תלמידים. כל תלמיד אוזח במקל פילו-פולו. כל קבוצה מנסה להבקיע את שער חברתה בעזרת המקל. ניתן להתקדם תוך הובלת הכדור על הקרקע באמצעות המקל ("כדור"), או תוך כדי העברת הכדור בין חברי הקבוצה באמצעות חבטה.

**מנצחת:** הקבוצה שהבקיעה מספר גדול יותר של שערים בזמן נתון.

**הערת בטיחות:** יש להקפיד להדוף את הכדור עד לגובה של 20–30 ס"מ בלבד!!

### מטרות לימודיות:

שליטה במיומנות הולכת כדור בעזרת מקל פילו-פולו, התמצאות במרחב, כוח מתפרץ, שיתוף פעולה, קואורדינציית עין-יד, מהירות תגובה וזריזות.



## 20. השחל טבעת גומי

אוכלוסיית יעד: כיתות ג'-ט'

אביזרים נחוצים: טבעת גומי.

מטרת הפעילות: מסירות והשחלת טבעת גומי.

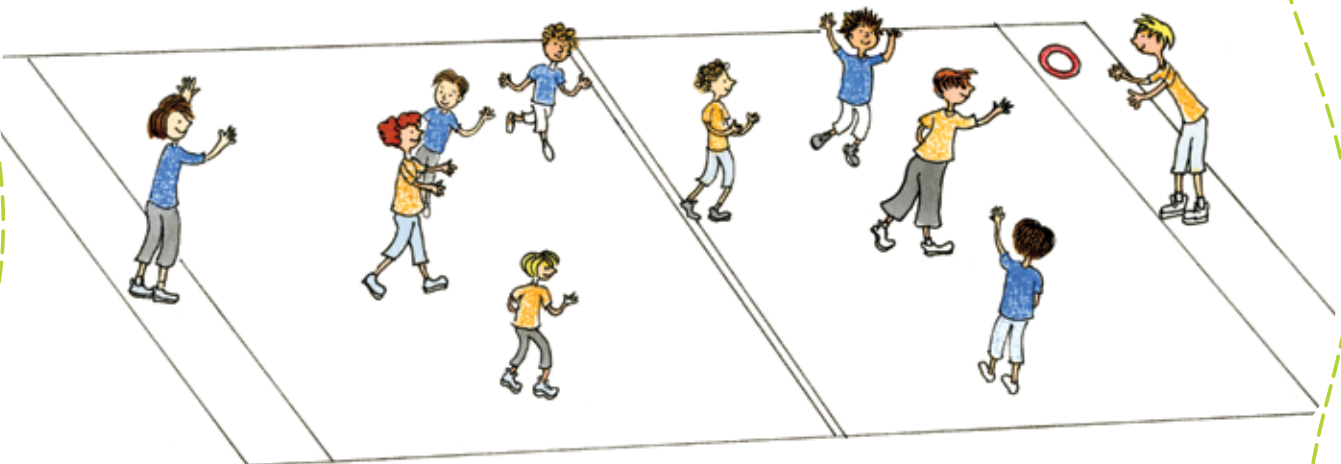
**מהלך הפעילות:** מעבר לקו הרוחב של כל קבוצה עומד תלמיד של הקבוצה הנגדית. על חברי קבוצתו להתקדם לעברו על ידי מסירת הטבעת זה לזה. במרחק סביר ממנו, עליהם להעיף לעברו את הטבעת באוויר, והוא ינסה להשחיל אותה על ידו המושטת קדימה. לאורך מהלך המסירות, על חברי הקבוצה הנגדית לנסות לתפוס את הטבעת ולהעבירה באותו האופן אל חברם שניצב בעבר השני של המגרש.

**חוקים:** אסור לגעת בתלמיד של הקבוצה היריבה; אסור לרוץ עם הטבעת ביד; טבעת שנופלת מועברת לקבוצה השנייה.

**מנצחת:** הקבוצה שזכתה במספר גדול ביותר של נקודות בזמן נתון.

### מטרות לימודיות:

התמצאות במרחב, כוח מתפרץ, שיתוף פעולה, קואורדינציה עין-יד, מהירות תגובה, מיומנות של שמירה על שחקנים וזריזות.



## 21. כדורת

אוכלוסיית יעד: כיתות ד'-ו"ב

**אביזרים נחוצים:** כדורי פלסטיק (בגודל כדור טניס) או גומי בצבעים שונים, "כדור סימון" בצבע שונה משאר הכדורים.

**מטרת הפעילות:** לגלגל את הכדור למקום הקרוב ביותר ל"כדור הסימון".

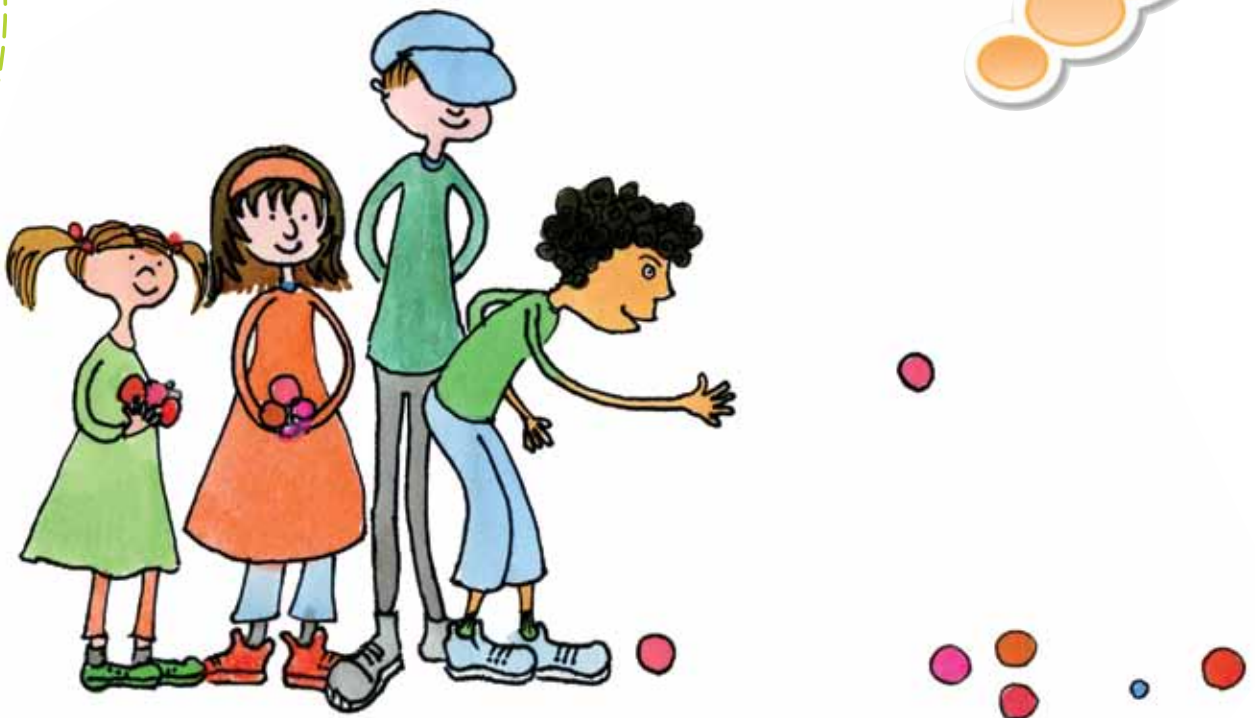
**מהלך הפעילות:** מניחים את "כדור הסימון" במרחק של 3-10 מ' מהתלמידים (המרחק בהתאם לגיל התלמידים וליכולותיהם). לכל תלמיד 3 כדורים. כל תלמיד מגלגל בתורו כדור, כך שיתקרב עד כמה שניתן ל"כדור הסימון".

**מנצח:** התלמיד שכדורו נמצא קרוב ביותר ל"כדור הסימון", בתום סבב הזריקות.

**הערה:** מותר לפגוע ב"כדור הסימון" ולהזיזו מהמקום שבו הוא מונח.

### מטרות לימודיות:

קואורדינציה עין-יד,  
ריכוז ודיוק.



## 22. הקפות סל

אוכלוסיית יעד: כיתות ה'-י"ב

אביזרים נחוצים: מגרש כדורסל וכדורי סל.

מטרת הפעילות: כדור בריצה וקליעה לסל.

**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים בשתי קבוצות, קבוצת בית וקבוצת שדה. לכל משתתף מספר סידורי. מספר אחד מקבוצת הבית מקיף את המגרש בריצה תוך כדי כדור כדורסל. בה בעת, מספר אחד מקבוצת השדה מבצע קליעות לסל מכל נקודה במגרש, על פי בחירתו. עם סיום ריצתו של מספר אחד מקבוצת הבית, מתחילים את המהלך מספרי שניים בשתי הקבוצות.

**מנצחת:** הקבוצה שצוברת נקודות רבות יותר בקליעות לסל.

**שינוי דרגת קושי:** ניתן לתחום את הקליעות לקליעות מקו העונשין בלבד.

### מטרות לימודיות:

קואורדינציית עין-יד, מהירות, זריזות, דיוק בקליעה לסל, תפיסת כדור, שליטה בכדור ושיתוף פעולה.



## 23. הקפות רגל

אוכלוסיית יעד: כיתות ה'–י"ב

**אביזרים נחוצים:** כדורגל או כדור גומי בגודל כדורגל, שער קטן ו-3 חרוטים, המשמשים כתחנות בפינות המגרש.

**מטרת הפעילות:** לצבור כמה שיותר הקפות/נקודות.

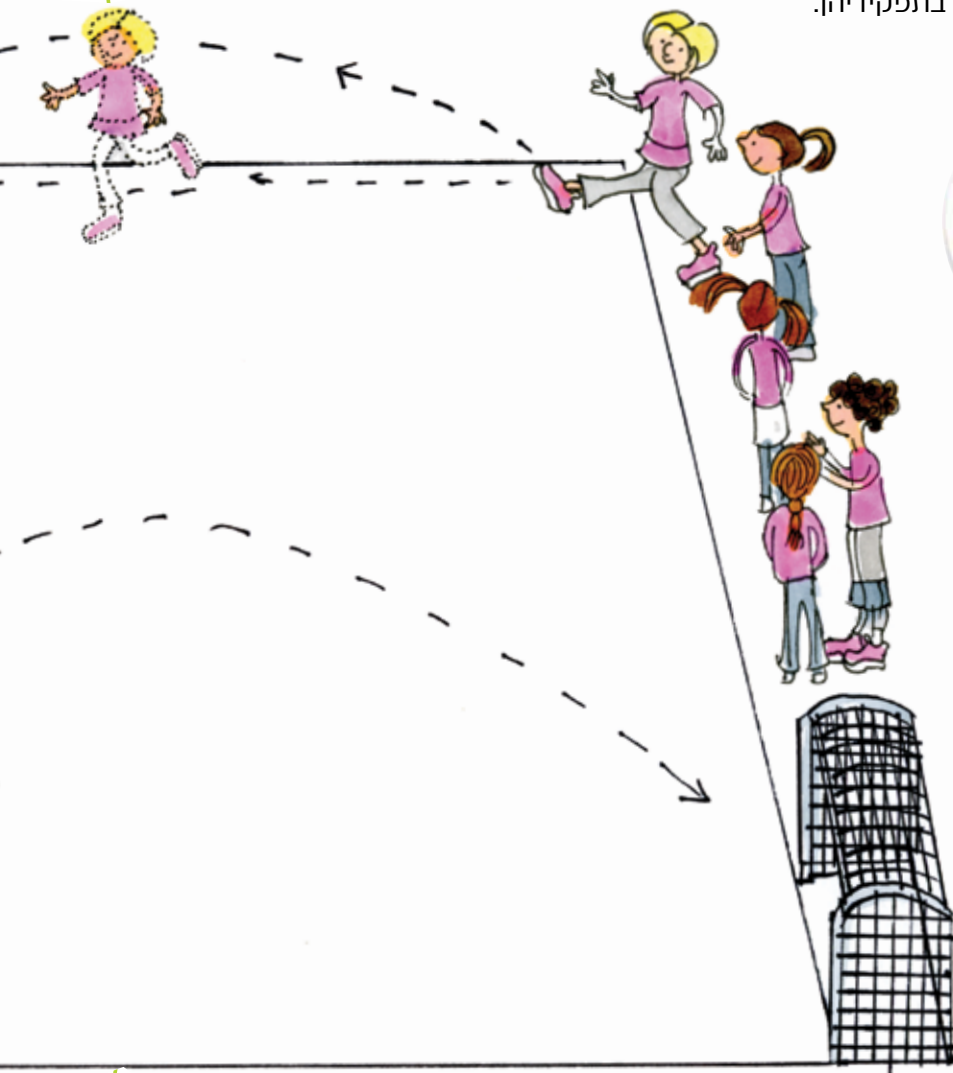
**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים בשתי קבוצות, קבוצת בית וקבוצת שדה. לכל משתתף מספר סידורי. מספר אחד מקבוצת הבית בועט כדור לתוך שטח המגרש ויוצא בריצה להקפת המגרש. ניתן לעצור בתחנות החרוטים.

קבוצת השדה מנסה להחזיר את הכדור לשער, הנמצא בסמוך לקבוצת הבית, במסירות או בבעיטות, עוד לפני שהרץ מסיים את ההקפה או עוצר בתחנה. כשהקבוצה מצליחה לעשות זאת – הרץ נפסל.

כדור שנתפס בעודו באוויר פוסל את הרץ. לאחר ששלושה משחקי הבית נפסלים, קבוצת הבית והשדה מתחלפות בתפקידיהן.

### מטרות לימודיות:

קואורדינציה עין-יד ועין-רגל, מהירות, זריזות, תפיסת כדור, שליטה בנגיחה בראש, שיתוף פעולה, טקטיקה, בעיטת כדור באוויר.

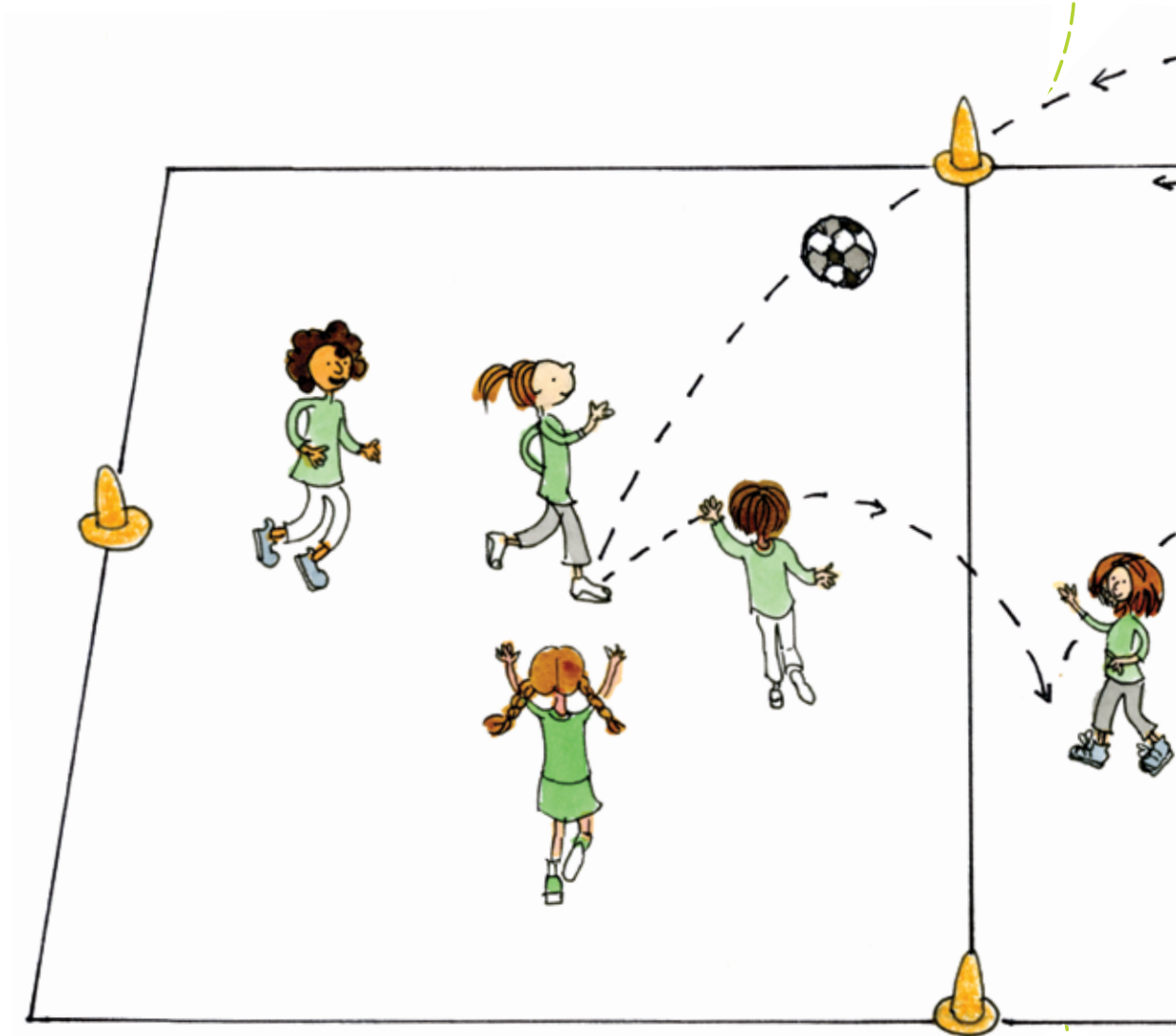


**מנצחת:** הקבוצה שצוברת נקודות רבות יותר במהלך מספר מערכות שנקבע מראש.

**אפשרויות נוספות:**

1. ריצה רצופה של שחקן הבית בלי עצירה בתחנות תזכה את הקבוצה ב-2 נקודות.
2. קבוצת השדה שמצליחה לנגוח בכדור פעמיים ברציפות בעודו באוויר תפסול את כל קבוצת הבית.

**הערה:** ניתן להוסיף חוקים בהתאם ליכולת הילדים, כגון, מספר ניסיונות בעיטת הפתיחה בהתאם לגיל התלמידים וליכולותיהם, פסילת הרץ על ידי נגיחה בכדור ועוד.



## 24. כדור "שגריר"

אוכלוסיית יעד: כיתות ה'-י"ב

**אביזרים נחוצים:** מגרש באורך 10-20 מ' וברוחב 5-10 מ', כדור בגודל כדוריד, חישוק.

**מטרת הפעילות:** למסור את הכדור ל"שגריר".

**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים בשתי קבוצות. לכל משתתף בכל קבוצה מספר סידורי. מספר אחד משמש "שגריר" בכל קבוצה, ועומד מעבר לקו הרוחב של הקבוצה השנייה, בתוך שטח מסומן. חברי הקבוצה מתקרבים במסירות כדור זה לזה, אל עבר ה"שגריר" שלהם, ומנסים למסור לו את הכדור. כשה"שגריר" תופס את הכדור הוא נכנס חזרה למגרש, והתלמיד הבא בתור הוא ה"שגריר" החדש. כדור שנפל או נתפס על ידי משתתפי הקבוצה היריבה עובר לקבוצה זו.

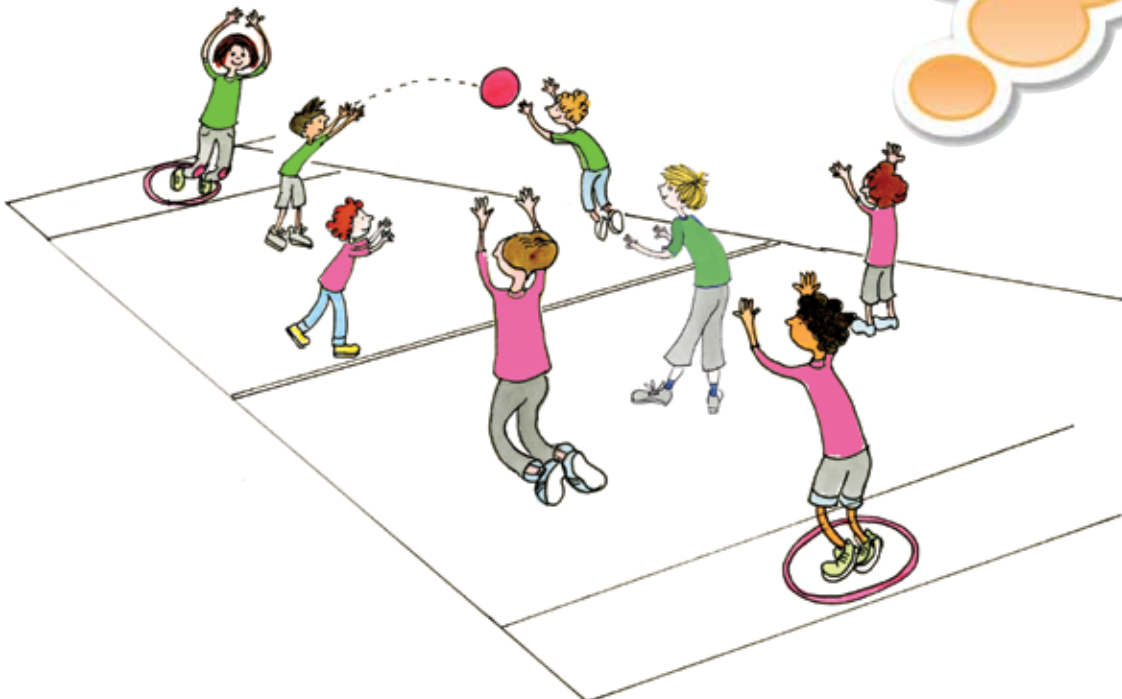
**מנצחת:** הקבוצה שסיימה ראשונה סבב של "שגרירים".

**שינוי דרגות קושי:** לתחום את שטח ה"שגריר" לשטח קטן יותר; לאפשר ל"שגריר" של קבוצה אחת לעמוד בתוך שטח הקבוצה היריבה. חברי הקבוצה היריבה נעים ומנסים לתפוס את הכדור בזמן שחברי קבוצת ה"שגריר" מנסים למסור לו.

**חוקים:** אסור ללכת עם הכדור ביד; אסור למגינים לדרוך על הקווים; אסור ל"שגריר" לדרוך על החישוק או לצאת ממנו; כשכדור נופל על הקרקע הוא עובר לקבוצה השנייה; ניתן למסור את הכדור בין חברי הקבוצה, עד 3 מסירות, לפני המסירה ל"שגריר".

### מטרות לימודיות:

קואורדינציה עין-יד, מהירות, זריזות, תפיסת כדור, פעולות הגנה, שיתוף פעולה, תנועה לקבלת כדור ותפיסתו, דיוק במסירה.





## 25. כדור משלטים

אוכלוסיית יעד: כיתות ה'-י"ב

**אביזרים נחוצים:** מגרש באורך 10-20 מ' וברוחב 5-10 מ', כדור בגודל כדוריד, ארבעה חישוקים (לכל קבוצה שני חישוקים בצבע שונה, אשר יונחו בפינות המגרש - "משלטים").

**מטרת הפעילות:** למסור את הכדור ל"תופסי הכדור".

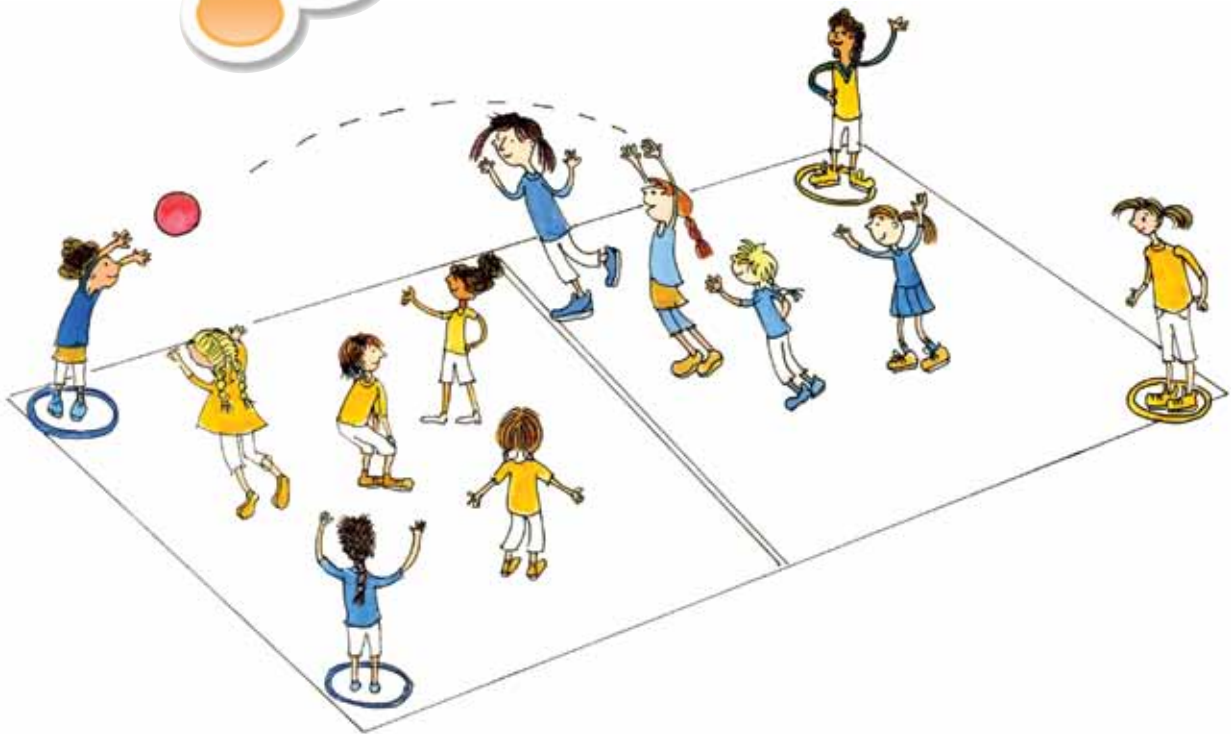
**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים בשתי קבוצות. כל קבוצה בוחרת שני תלמידים מקבוצתה שישמשו כ"תופסי הכדור" הנמצאים ב"משלטים". חברי הקבוצה מנסים למסור את הכדור לעבר אחד מ"תופסי הכדורים" מקבוצתם. המסירה מתבצעת מעבר לקו האמצע של המגרש. תפיסת הכדור מזכה את הקבוצה בנקודה, והתלמיד שמסר את הכדור נכנס לחישוק ומחליף את "תופס הכדור".

**מנצחת:** הקבוצה שצברה כמה שיותר נקודות בזמן נתון.

**חוקים:** אסור ללכת עם הכדור ביד; אסור להחזיק את הכדור יותר מ-5 שניות; אסור למסור את הכדור למי שמסר לך; אסור להיכנס למחצית המגרש של הקבוצה היריבה.

### מטרות לימודיות:

קואורדינציה עין-יד, הגנה והתקפה במשחק, מהירות, זריזות, דיוק במסירה, תנועה לקבלת כדור ותפיסתו, שיתוף פעולה.



## 26. כדור מעבר לקווי ה"אויב"

אוכלוסיית יעד: כיתות ה'-י"ב

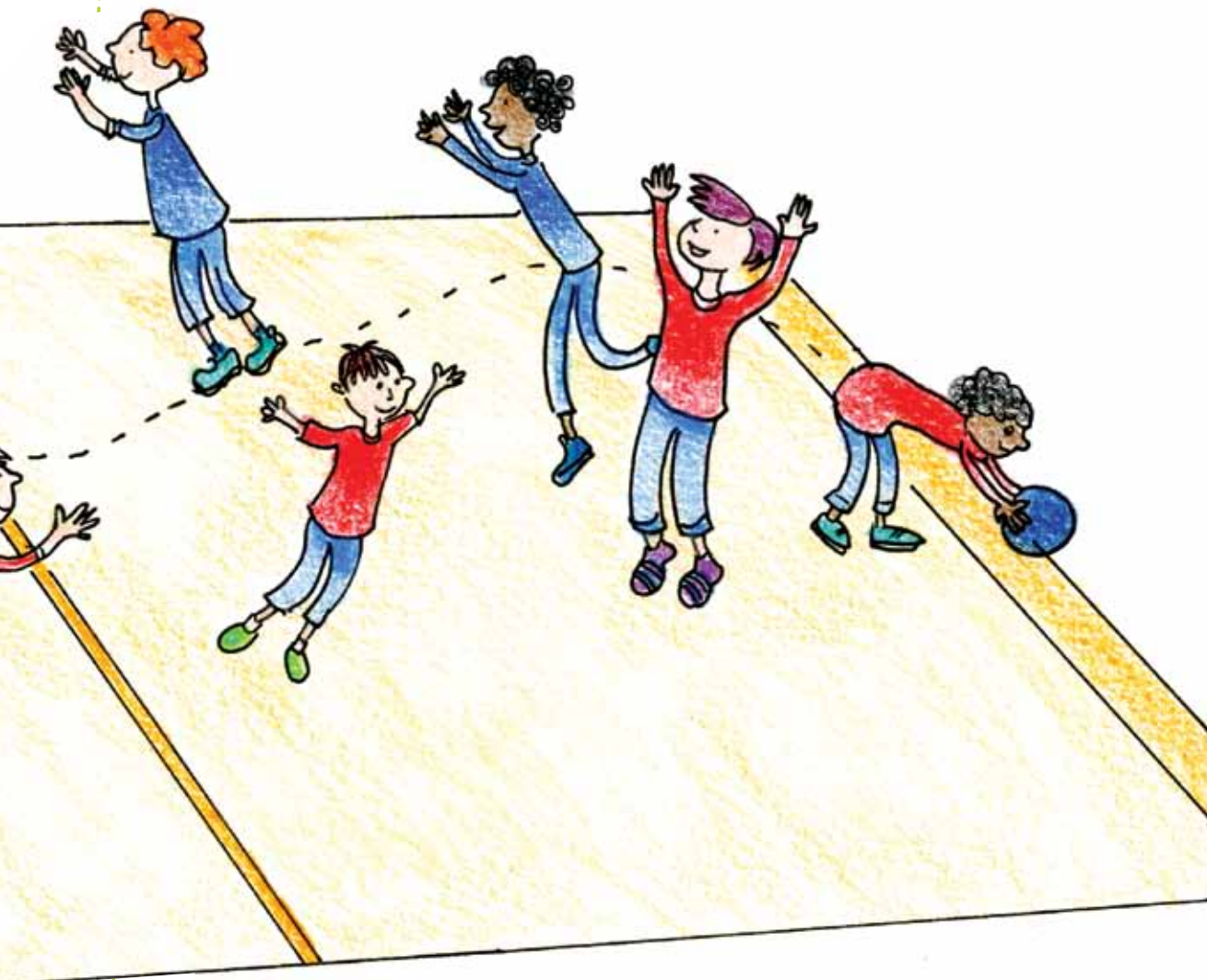
אביזרים נחוצים: מגרש תחום וכדור.

מטרת הפעילות: להניח את הכדור מעבר לקו ה"אויב"

**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים בשתי קבוצות. כל קבוצה מתקדמת במסירות כדור לעבר קו הרוחב של הקבוצה היריבה, כשהמטרה להניח את הכדור על הקרקע מעבר לקו. הקבוצה היריבה מנסה לחטוף את הכדור ולשחק כנ"ל. לאחר הנחת הכדור, עובר הכדור לקבוצה היריבה. כל הנחת כדור מזכה בנקודה.

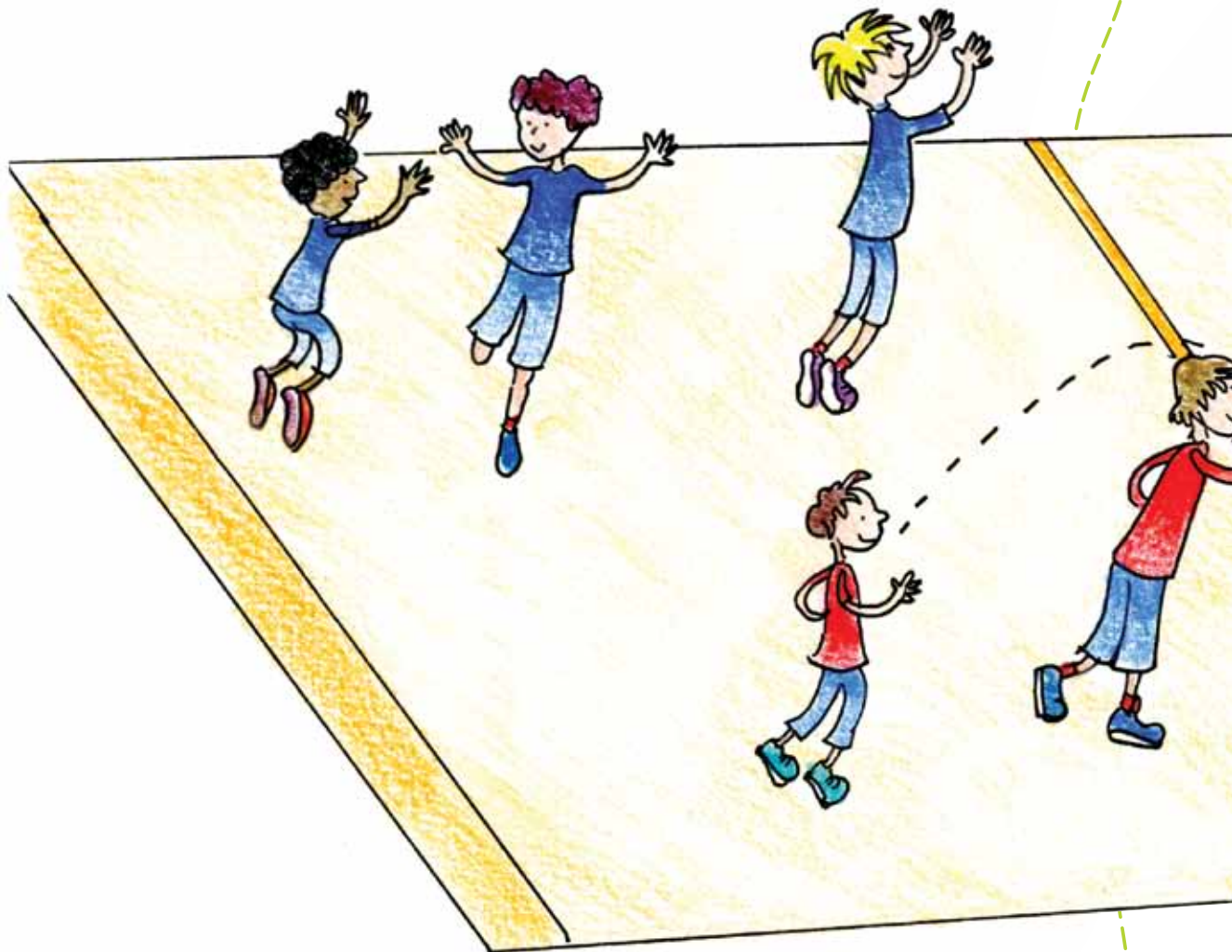
**מנצחת:** הקבוצה שצברה כמה שיותר נקודות בזמן נתון.

**חוקים:** אסור לגעת בתלמיד שכדור בידו; אסור לנוע עם הכדור ביד.



### מטרות לימודיות:

קואורדינציית עין-יד, מהירות, סבולת לב-ריאה, הגנה והתקפה במשחק, זריזות, מסירה ותפיסה של כדור תוך כדי תנועה, שיתוף פעולה.



## 27. מנצחת ממשיכה

אוכלוסיית יעד: כיתות ה'–י"ב

אביזרים נחוצים: מגרש כדורסל, כדורי סל וסלים לקליעה.

מטרת הפעילות: קליעה לסל.

**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים ב-4 קבוצות המונות עד 5 משתתפים בכל קבוצה. מאחורי כל סל עומדת קבוצה. על המגרש מתנהל משחק כדורסל בין שתי הקבוצות האחרות. כאשר משתתף קולע סל, ממשיכה קבוצתו לשחק וממהרת להגנה. הקבוצה המפסידה יורדת מן המגרש ומחלפת על ידי הקבוצה שממתינה מאחורי סל זה.

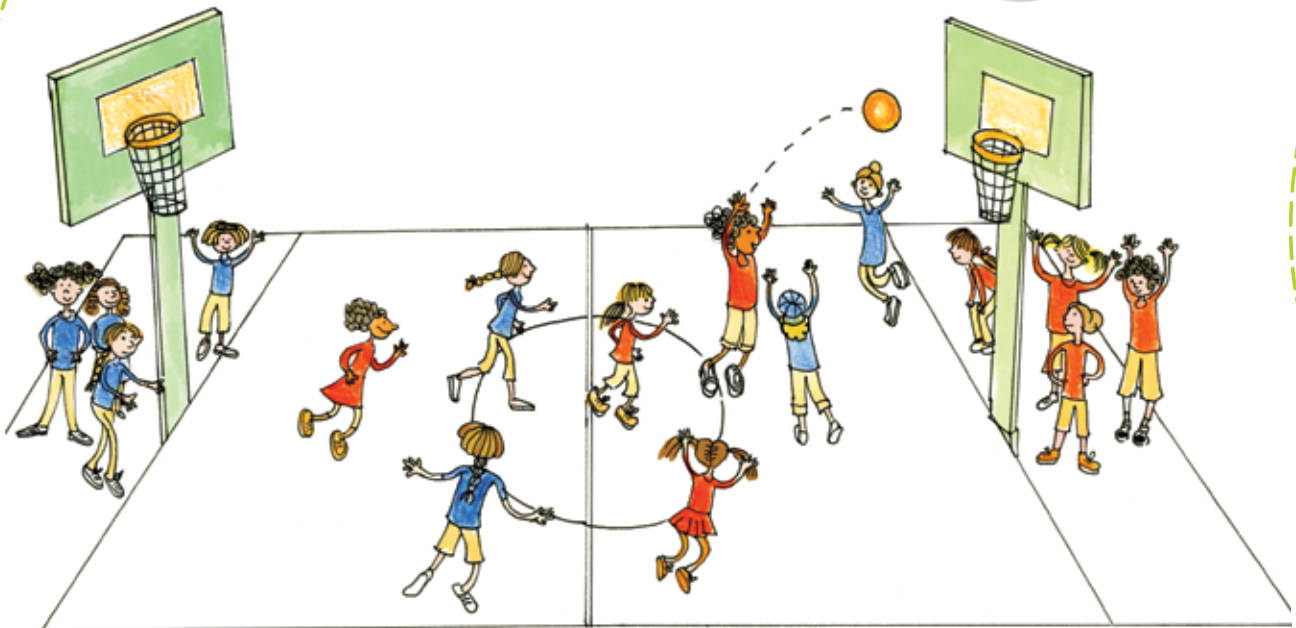
**מנצחת:** הקבוצה שקלעה וצברה כמה שיותר סלים.

**אפשרות נוספת:** המשחק כולו מתנהל במסירות בכדורעף במקום בכדורסל, וכן הקליעה לסל.

**הערה:** ניתן לשחק משחק זה בשלוש, ברביעיות ובחמישיות.

### מטרות לימודיות:

קואורדינציית עין-יד, סבולת לב-ריאה, מהירות, זריזות, דיוק בקליעה, דיוק במסירה, הגנה והתקפה בכדורסל, שיתוף פעולה.



## 28. סל הזהב

אוכלוסיית יעד: כיתות ד'-י"ב

אביזרים נחוצים: כדורי סל וסל לקליעה.

מטרת הפעילות: קליעה לסל.

**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים בקבוצות בנות 2-5 משתתפים בכל קבוצה. סביב הסל מסומנים כמה קווים. מעבר לכל קו קבוצת ילדים עומדת בטור. עם מתן האות, הראשון בכל קבוצה זורק כדור לעבר הסל, מיד רץ לעברו (בין שקלע סל ובין שלא), תופס את הכדור ומוסר אותו למשתתף הבא בטור. עתה עובר המשתתף הראשון לסוף הטור. כאשר קבוצה מצליחה לקלוע 5 סלים המערכה מסתיימת בניצחונה, והקבוצות מחליפות את עמדותיהן על הקווים.

**מנצחת:** קבוצה שזכתה במספר המערכות הגדול יותר.

**אפשרות נוספת:** קליעה לסל במסירות כדורעף (בעזרת כדורעף).

**הערה:** ניתן לשחק משחק זה ביחידים.

### מטרות לימודיות:

קואורדינציית עין-יד,  
מהירות, זריזות, דיוק  
בקליעה, דיוק במסירה,  
שיתוף פעולה.



## 29. הכדור אינו רצוי במגרשי

אוכלוסיית יעד: כיתות ה'–י"ב

**אביזרים נחוצים:** אולם ספורט, רשת כדורעף או גומי מתוח לרוחב האולם, כדורי גומי או כדורי עף.

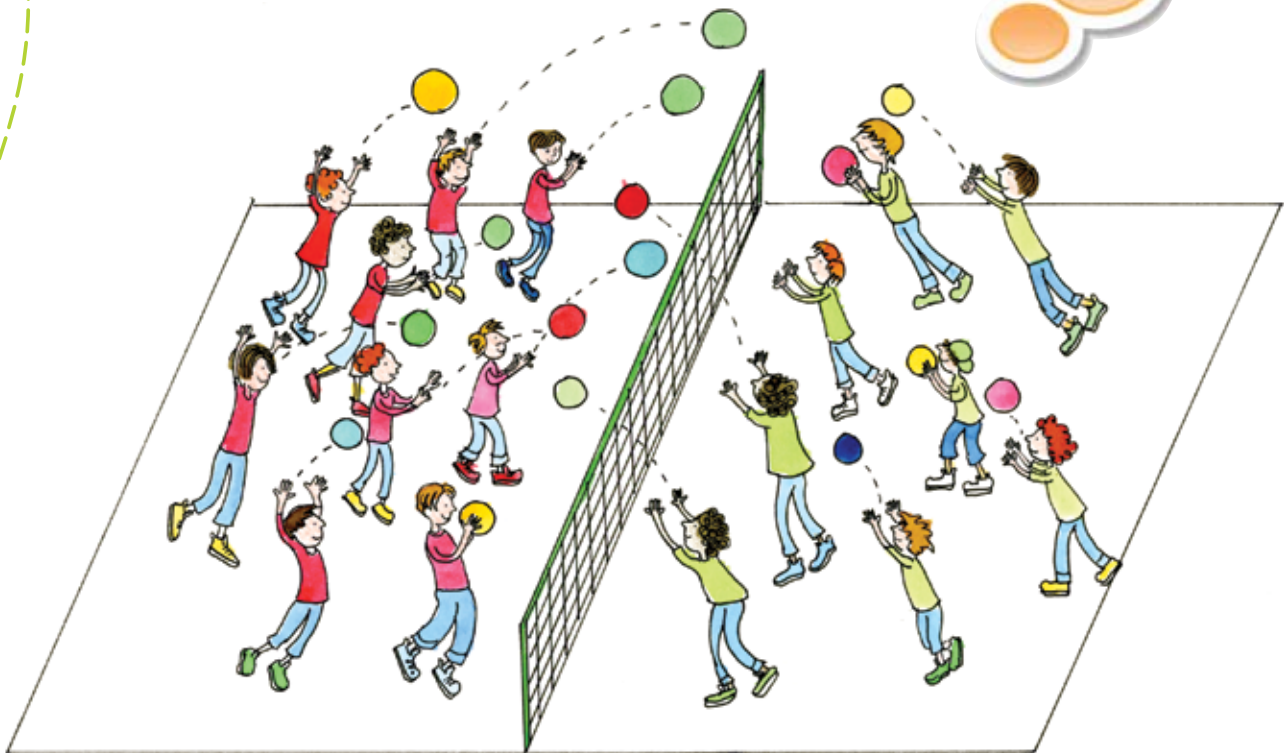
**מטרת הפעילות:** להעביר כדורים רבים ככל האפשר לשטח הקבוצה היריבה.

**מהלך הפעילות:** התלמידים מסתדרים בשתי קבוצות, כל קבוצה בחצי אחר של האולם, משני עברי הרשת. כל תלמיד אוזח כדורעף או כדור רך אחר, לכל קבוצה כדורים בצבע שונה. בהינתן האות, על התלמידים לזרוק את הכדורים שברשותם ובשטחם במהירות לצדו השני של האולם מעל הרשת. בהינתן אות לאחר זמן נתון – התלמידים "קופאים" במקומם.

**מנצחת:** הקבוצה שבשטחה המספר הקטן ביותר של כדורים.

### מטרות לימודיות:

קואורדינציה עין-יד,  
מהירות, זריזות, זריקת  
כדור, שיתוף פעולה.



## 30. העבר כדור

אוכלוסיית יעד: כיתות ג, א'-ו'

אביזרים נחוצים: שני דליים וכדורי טניס/ספוג/פלסטיק.

מטרת הפעילות: העברת כדור מדלי מלא בכדורים לדלי ריק.

מהלך הפעילות: המשתתפים עומדים בטורים ולפניהם דלי ובו כדורי טניס/ספוג/פלסטיק. בהינתן האות, הראשון בכל טור לוקח כדור אחד מן הדלי ורץ להניחו בדלי ריק העומד מולו. לאחר שהניח את הכדור חוזר בריצה אל הטור, נוגע במשתתף הבא, והוא חוזר על אותה המשימה.

מנצחת: הקבוצה שמסיימת ראשונה להעביר את כל הכדורים אל הדלי הריק.

### מטרות לימודיות:

זריזות, מהירות,  
קואורדינציה, דיוק, תנועה  
במרחב, שיתוף פעולה.



# 1.3 שמור על הבית

אוכלוסיית יעד: כיתות ג'-ו'

אביזרים נחוצים: כדור ספוג, חישוק, חרוט.

מטרת הפעילות: לפגוע בעזרת הכדור בחרוט.

מהלך הפעילות: התלמידים עומדים במעגל גדול. במרכז המעגל חישוק קטן ובתוכו חרוט.

תלמיד אחד מגן על החרוט מבלי להיכנס לחישוק.

הילדים מוסרים את הכדור זה לזה תוך נסיון לפגוע בחרוט ולהפיל אותו.

תלמיד שפגע בחרוט מחליף את מקומו של שומר החרוט.

מונח: התלמיד שהצליח להפיל את החרוט במספר גדול ביותר של פעמים.

## מטרות לימודיות:

דיוק בקליעה, קואורדינציה עין-יד, זריזות, מהירות ודיוק במסירה ותפיסה, שיתוף פעולה.

