

נספח 1

ריכוז מטרות והתנהגויות מצופות לפי רצף גילים

חינוך לתנועה – גן חובה

מטרה	דוגמאות להתנהגויות מצופות
ביסוס הידע והמודעות לגוף ולתנועה	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מבצעים תנועה באיבר אחד: מציינים את שם האיבר ומה התנועה שבוצעה; ✓ יוצרים בגוף צורות גיאומטריות שצוירו על דף; ✓ מציינים שמות של איברים זוגיים ומניעים אותם ביחד ובנפרד; ✓ נעים במרחב החדר, שבו נעים ילדים אחרים ומפוזרים בו רהיטים, בלי לגעת בחפצים או בילדים; ✓ פועלים בעמידה במקום אחד בעיניים עצומות (רצוי קשורות במטפחת) כ-20 שניות עם חפץ; ✓ מסדרים ברצף 5 חפצים נתונים, ממשקל קל למשקל כבד.
שכלול ההתמצאות במרחב	<ul style="list-style-type: none"> ✓ נעים בישיבה ובעמידה במרחב האישי בלי לשנות את מקום הבסיס; ✓ בוחרים חפץ ופועלים מעליו, מתחתיו ומסביבו; ✓ בוחרים חפץ אחר ופועלים באמצעותו באותה הדרך שפעלו בחפץ הקודם; ✓ בוחרים בחפץ ומתנועעים ביחס אליו לפי הוראות של המנחה (ראו נספח "אוצר מילים" בעמ' 166); ✓ מבצעים כראוי הוראות של מבוגר ביחס לכיוונים כלליים כמו: לנוע לכיוון הדלת, לכיוון החלון, לכיוון הסולם וכדומה; ✓ בוחרים מסלול על הרצפה ומתקדמים עליו בארבע דרכים שונות; ✓ מציבים חצים לארבעה כיוונים שונים לפחות, מתקדמים בכל אחד מהכיוונים ומציינים את כיוון ההתקדמות: "לכיוון הדלת"; "לכיוון החלון" וכדומה.
שכלול ויסות הכוח	<ul style="list-style-type: none"> ✓ רצים אחרי בן זוג המוביל את ההתקדמות במרחק קבוע. המוביל משנה כיוונים, משנה את קצב התקדמות ואף עוצר בפתאומיות; ✓ זורקים ותופסים שקית שעועית ממרחק של לפחות שלושה מטרים. בזריקה מכוונים אל ידי התופס; ✓ קולעים כדור לקופסת קרטון המונחת על כיסא; ✓ הולכים על ספסל קדימה, אחורה ולכל אחד מהצדדים. הליכה מדודה (לא איטית ולא מהירה), בלי ליפול; ✓ זורקים לסירוגין שני חפצים בעלי משקל שונה – למרחקים קרוב, בינוני ורחוק (הילד מכריז לאן רוצה להגיע ומגיע בקירוב).
שכלול ההתייחסות לזמן	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מתקדמים תוך מעבר מ"לאט" ל"מהר" ולהפך בלי לעצור את התנועה; ✓ מנמיכים לעצמם קצב, מתקדמים תוך שמירה עליו, ומשנים אותו בלי לעצור; ✓ קופצים מעל חבל מתנדנד בלי לגעת בחבל; ✓ בורחים, ברגע האחרון, מכדור מתגלגל.

חינוך לתנועה – כיתה א'

דוגמאות להתנהגויות מצופות	מטרה
<ul style="list-style-type: none"> ✓ מבצעים תנועה מורכבת ומציינים את שמות המפרקים והתנועות שהתנועה המורכבת כללה; ✓ מציינים על דף כל צורה גיאומטרית שבוצעה בתנועה. זוכרים לפחות ארבע צורות ומבצעים אותן ברצף; ✓ מגדירים את ההבדלים במילים ובתנועה בין: גב לגו; בין כף רגל לכף יד; בין מפרק הכתף למפרק הירך; ✓ מתנועעים, תוך התקדמות במשך כ־30 שניות בעיניים עצומות (רצוי קשורות במטפחת); ✓ מסדרים ברצף חמישה חפצים שנבחרו עצמאית מתוך החפצים שבחדר לפי משקלם מהמשקל קל אל המשקל כבד. 	<p>ביסוס הידע והמודעות לגוף ולתנועה</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ בוחרים שלושה בסיסים, כל אחד ברמת גובה שונה. מתנועעים בכל הכיוונים בלי לצאת מהבסיס; ✓ בוחרים בחפץ נייד ומתנועעים ביחס אליו בשמונה יחסים שונים, תוך ציון היחס המבוצע; ✓ מבצעים הוראות של מחנך המשלובות במרחב הכללי ובמרחב האישי, למשל לנוע הצידה לכיוון הדלת; לנוע לאחור לכיוון החלון; ✓ בוחרים במסלול על הרצפה, מתארים אותו ומתקדמים בו בכל רמות הגובה של המרחב האישי, בכל הכיוונים. ✓ מבצעים שלושה מסלולים שונים באופיים; ✓ מציבים מסלול של חיצים: מתקדמים לפי כיווני החיצים. מציינים במלל את הכיוון בכל פעם שהוא משתנה. 	<p>שכלול ההתמצאות במרחב</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ עוברים בשכיבה: מכיווץ למתיחה, מכיווץ להרפיה וממתיחה להרפיה – בכל מצב מכריזים מהו; ✓ זורקים ותופסים שקית שעועית ממרחק של שלושה מטרים לפחות. בזריקה מכוונים אל התופס. בתפיסה מקפידים על קליטת השקית בכפות ידיים מופנות לפני; ✓ קולעים כדור למטרה מעל גובה העיניים (רצוי סל מותאם לילדים); ✓ הולכים על קורה צרה (עד 10 ס"מ רוחב) ונמוכה בלי ליפול. הליכה מדודה (לא איטית ולא מהירה), במבט לפני; ✓ מפילים לפחות שלושה בקבוקים בחמישה ניסיונות של גלגול כדור לעבר מקבץ בקבוקים ממרחק של חמישה מטרים לפחות. 	<p>שכלול ויסות הכוח</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ מתנועעים תוך מעבר הדרגתי מ"לאט" ל"מהר" ולהפך. כל זאת בלי לעצור את התנועה; ✓ מתאימים תנועה לבן זוג המכתיב את הקצב ואת שינויי הקצב; ✓ קופצים בדלגית. 	<p>שכלול ההתייחסות לזמן</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ בוחרים נושא ומבצעים מגוון תנועות המתאימות לנושא; ✓ חוזרים על רצף תנועה עם חפץ פעמים רבות עד שאפשר לבצעו ללא כל עצירה; ✓ מבצעים לפחות שבע תנועות שונות ברצף עם חפץ שבחרו לעצמם – כל תנועה נובעת מתנועה קודמת. 	<p>שכלול שטף התנועה</p>

חינוך לתנועה – כיתה ב'

מטרה	דוגמאות להתנהגויות מצופות
ביסוס הידע והמודעות לגוף ולתנועה	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מבצעים תנועה מורכבת, זוכרים אותה, ובשיעור שלאחר מכן חוזרים עליה במדויק תוך ציון שמות המפרקים והתנועות שפעלו; ✓ מדגימים כל אחד מצמד הפעלים בארבע תנועות שונות: <ul style="list-style-type: none"> כפיפה – פשיטה קירוב – הרחקה זריקה – תפיסה סיבוב – גלגול; ✓ מתקדמים בעיניים עצומות על קורה נמוכה; ✓ מציינים את שמות החושים המאפשרים תנועה, ומדגימים בתנועה את התפקיד של כל אחד מהחושים שצינו.
שכלול ההתמצאות במרחב	<ul style="list-style-type: none"> ✓ בוחרים בסיס משען וחפץ. מתנועעים בכל הכיוונים עם החפץ אך בלי לצאת מהבסיס (בוחרים שלושה בסיסים כל אחד ברמת גובה שונה); ✓ בוחרים מכשיר קבוע וחפץ נייד. מתנועעים ביחס אליהם ב־10 יחסים שונים שנבחרו עצמאית; ✓ מתנועעים במרחב בכיוונים שונים, אובייקטיביים וסובייקטיביים, ומתארים במהלך התנועה את כיווניה; ✓ מתקדמים בשלושה מסלולים שונים באופיים; בכל אחד מהם מציינים את שמו, ומתקדמים בכל רמות הגובה של המרחב הכללי בכל הכיוונים.
שכלול ויסות הכוח	<ul style="list-style-type: none"> ✓ עוברים ברצף מכיווץ למתיחה, לכיווץ אחר, להרפיה למתיחה ולהרפיה; ✓ פועלים בזוגות: זורקים ותופסים כדור גומי ממרחק של ארבעה מטרים לפחות. בזריקה, מכוונים במדויק אל התופס. בתפיסה קולטים את הכדור בכפות ידיים מופנות לפנים ותוך תנועה לאחור בכיוון תנועת הכדור; ✓ קולעים כדור גומי לסל של משחק כדורסל; ✓ הולכים על קורה צרה (עד עשרה ס"מ רוחב) ונמוכה בלי ליפול. הליכה מדודה (לא איטית ולא מהירה), בעיניים עצומות; ✓ מפילים לפחות חמישה בקבוקים בחמישה ניסיונות של גלגול כדור לעבר מקבץ בקבוקים, ממרחק של שבעה מטרים לפחות.
שכלול ההתייחסות לזמן	<ul style="list-style-type: none"> ✓ בוחרים סדרה של תנועות ומבצעים אותה שלוש פעמים, בקצב נוח, בקצב איטי במיוחד ובקצב מהיר במיוחד; ✓ מתאימים תנועה לקצב מוכתב באמצעות תיפוף (או מנגינה) כמו כן מתאימים את התנועה לתנועת בן זוג; ✓ תופסים כדור החוזר מקיר בעוצמות שונות ובגבהים שונים.
שכלול שטף התנועה	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מחברים חיבור תנועה לפי נושא. <ul style="list-style-type: none"> על החיבור לעמוד בקריטריונים אלה: <ul style="list-style-type: none"> - יש בו פתיחה וסיום; - התנועות שבו מתאימות לנושא; - אין בו עצירות מיותרות. תנועה נובעת מתנועה קודמת; - יש בו שיפור בדיוק בביצוע התנועות; - יש בו רעיונות חדשים שעלו במהלך החיבור.

חינוך לשלומות – גן חובה

דוגמאות להתנהגויות מצופות	מטרה
<ul style="list-style-type: none"> ✓ מצביעים על מיקום העצמות, המפרקים, השרירים, ✓ מדגימים: - פעילות של דופק; - הפעלת כוח; - הפעלת גמישות; - שאיפה ונשיפה; - הרפיה. 	<p>הכרת מושגים ועקרונות של תנועה</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ מארגנים את הסביבה לפי צורכי היציבה הייחודית לכל ילד: - משתמשים בכרית בזמן ישיבה על הרצפה; - בוחרים כיסא מתאים; - בוחרים שולחן וכיסא המותאמים בגובהם ומעמידים אותם במרחק המתאים לפעולה הנעשית; - מטים את מסך המחשב כך שלא יצטרכו לאמץ את הצוואר; - נעזרים בחברים להרמת משא כבד. 	<p>התנסות בהרגלי יציבה מאוזנים</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ מקדישים לפחות חלק מזמן הפעילות בחצר לפעילות גופנית מאומצת; ✓ בוחרים זמן מנוחה לפחות פעם ביום; ✓ מספרים לגנות על הפעלת כוח מגוונת שביצעו בגן או בשעות אחר הצהריים. 	<p>התנסות בפעילות גופנית המעמיסה את משקל הגוף על העצמות</p>

חינוך לשלומות – כיתה א'

מטרה	דוגמאות להתנהגויות מצופות
הכרת מושגים ועקרונות של תנועה	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מאתרים דופק, מצביעים על מקום הלב והריאות; ✓ מציינים שמות של שישה מפרקים מרכזיים, מצביעים על מיקומם, ומדגימים את היקף התנועה שלהם; ✓ מדגימים ומסבירים בתנועה: <ul style="list-style-type: none"> - מהו כוח; - מהי גמישות; - כיצד פועל שריר; - מתי מזיעים; - כיצד מרפים (הרפיה).
התנסות בהרגלי יציבה מאוזנים	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מסבירים ומדגימים יציבה נכונה ואת אופן ארגון הסביבה: <ul style="list-style-type: none"> - בשכיבה; - בישיבה על הרצפה; - בקימה משכיבה לישיבה; - בישיבה על כסא; - בישיבה ליד שולחן או מול מחשב; - בעמידה; - בהרמת חפץ והעברתו ממקום למקום; ✓ מבצעים הוראות לשינוי בתנועה: <ul style="list-style-type: none"> למשל, מורידים מתח בכתפיים, מרימים חפץ באמצעות כיפוף עמוק של הברכיים ולא באמצעות כיפוף הגו.
התנסות בפעילות גופנית המעמיסה את משקל הגוף על העצמות	<ul style="list-style-type: none"> ✓ פועלים בכל יום בזמנם החופשי לפחות 10 דקות בפעילות המעמיסה משקל על עצמות הגוף; ✓ בוחרים זמן ומקום למנוחה ומסבירים את חשיבותה; ✓ מקדישים בכל יום זמן אחר הצהריים לפעילות גופנית שיש בה הפעלת כוח מגוונת; ✓ במשך שבוע, מנהלים יומן העוקב אחר הפעילות הגופנית היום-יומית.

חינוך לשלומות – כיתה ב'

דוגמאות להתנהגויות מצופות	מטרה
<p>✓ מציינים שמות של שש עצמות ותשעה מפרקים. מצביעים על מיקומם, ומדגימים את היקף התנועה שלהם;</p> <p>✓ סופרים את פעימות הדופק;</p> <p>✓ שואפים ונושפים בזמן תנועה לפי הוראות מבחוץ;</p> <p>✓ מכירים את מבנה עמוד השדרה (חוליות ומפרקים) ומבחינים בין מפרקים המאפשרים היקף תנועה גדול יותר לבין מפרקים שאינם מאפשרים היקף גדול.</p>	<p>הכרת מושגים ועקרונות של תנועה</p>
<p>✓ בוחרים שני מצבים לכל אחת מהתנוחות והתנועות שלהלן ומסבירים את ההבדלים ביניהם במושגים של יציבה מאוזנת:</p> <ul style="list-style-type: none"> - בשכיבה; - בישיבה על הרצפה; - בקימה משכיבה לישיבה; - בישיבה על כיסא; - בישיבה ליד שולחן או מול מחשב; - בעמידה; - בכפיפת הגו לפני; - בהרמת חפץ ובהעברתו ממקום למקום. 	<p>התנסות בהרגלי יציבה מאוזנים</p>
<p>✓ בבית, מנהלים יומן קבוע של פעילות גופנית יום-יומית. מסמנים את הפעילויות המעמיסות על עצמות הגוף ורושמים אילו עצמות גוף מקבלות את העומס.</p>	<p>התנסות בפעילות גופנית המעמיסה את משקל הגוף על העצמות</p>

תנועה בסביבה הפיסית והחברתית – גן חובה

מטרה	דוגמאות להתנהגויות מצופות
שכלול תנועות בסיסיות	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מתנסים בתנועות הבסיסיות מהדרגה הראשונה של כל עשר התנועות הבסיסיות; ✓ מבצעים בביטחון וברצף תנועות בסיסיות מהדרגה הראשונה על פי הוראה; ✓ מוסיפים ספונטנית לרפרטואר הפעילות העצמאית תנועות בסיסיות מהדרגה השנייה; ✓ מעבירים תנועות שלמדו בפעילות מודרכת לפעילות עצמאית.
ביסוס הערכה עצמית ליכולת התנועה	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מציעים רעיונות לתנועות ומדגימים אותם; ✓ מתארים תנועה, מבצעים אותה ומעריכים את ההתאמה בין התיאור לביצוע; ✓ ממצים את האפשרויות שהמתקנים העומדים לרשותם בחצר הגן מציעים (למשל, יטפסו בסולם עד לשלב האחרון; ילכו לאורך כל המנהרה).
גילוי אחריות לבטיחותם ולבטיחות אחרים	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מחכים בתור גם במצבים שאין בהם התערבות מבוגר; ✓ במצב של צפיפות, מתאימים אליו את קצב התנועה ואת עוצמתה; ✓ נוחתים נחיתה רכה מגובה – על כריות כף הרגל, בברכיים כפופות ובגוף לפני. אם משטח הנחיתה רך (חול או מזרן) ימשיכו את הנחיתה בגלגול (בתנאי שיש משטח רך ובטיחותי); ✓ במפגש ראשון עם סביבה חדשה, בוחרים בפעילות מוכרת ובטוחה. לאחר מכן מעלים את דרגת הקושי בהדרגה בהתאם לתוצאות ההתנסות הקודמת; ✓ דנים על בטיחות בזמן תכנון מילולי של פעילות.
החיבור של תנועה להמללה	<ul style="list-style-type: none"> ✓ משתמשים בכ־40 מילים מאוצר המילים הרשומות בנספח 4 באופן זה: ילד מדגים לילד אחר מילה באמצעות תנועה; הילד מזהה את המילה על פי התנועה; ✓ משוחחים על התנסות בתנועה; ✓ מבצעים כלשונה הוראה חדשה הניתנת פעם אחת (ללא חזרות); ✓ נותנים הוראה מורכבת לעמית ועליו לבצע אותה; ✓ מבצעים במדויק הוראה מורכבת של עמית.
שילוב במשחק קבוצתי תנועותי	<ul style="list-style-type: none"> ✓ משחקים ברציפות בכל גודל קבוצה; ✓ משתלבים במשחקים בטור ובשורה; ✓ שומרים על חוקי המשחק, במשחק שיש בו לפחות שלושה חוקים; ✓ משתפים פעולה במשחק הדורש שיתוף פעולה, כמו בניית מגדל ביחד; ✓ עוזרים לבן זוג בזמן משחק בזוגות או במשחק בקבוצה; ✓ מחקים חבר במדויק; ✓ מפעילים שיקול דעת במהלך משחק ומספרים אותו לאחרים (למשל "עליתי על הכיסא כדי לא להפריע ל...").
שכלול היכולת לרקוד ריקודים מובנים	<ul style="list-style-type: none"> ✓ רוקדים כמה ריקודים מובנים (ארבעה עד שישה ריקודים); ✓ רוקדים עם חבר, תוך תיאום תנועות. נעזרים בהמללה כדי להיזכר בריקודים ולתאם תנועות; ✓ ממציאים צעדים למנגינה מוכרת.

תנועה בסביבה הפיסית והחברתית – כיתה א'

מטרה	דוגמאות להתנהגויות מצופות
שכלול תנועות בסיסיות	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מבצעים חלק גדול מהתנועות הבסיסיות מהדרגה השנייה מבין עשר התנועות הבסיסיות; ✓ מבצעים תנועות בסיסיות מהדרגה השנייה לפי הוראה בביטחון וברצף; ✓ מוסיפים בקביעות לפעילות העצמאית תנועות בסיסיות מהדרגה השלישית.
ביסוס הערכה עצמית ליכולת התנועה	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מציעים פתרונות לבעיות הקשורות להתנסות בתנועה; ✓ נזכרים בתנועה שביצעו בעבר, מתארים אותה, מבצעים אותה מחדש, מסבירים את ההבדל בין הביצועים אז ועכשיו; ✓ מתכננים תנועה חדשה על סמך תנועה שביצעו בעבר; ✓ מציינים אתגר בתחום התנועה שעדיין לא הצליחו לבצע, מתכננים דרכים להתקדם לקראת השגתו, ומתנסים בהן.
גילוי אחריות לבטיחותם ולבטיחות אחרים	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מארגנים תור הוגן; ✓ נוחתים מניתורים שונים בכיוונים שונים ותמיד בנחיתה רכה. נוחתים על כריות כף הרגל ומתגלגלים בכיוון שנקבע בזמן הנחיתה לצורך העברת המשקל; ✓ בוחרים בפעילות המותאמת ליכולתם האישית בכל סביבה; ✓ מסירים מכשולים העלולים לפגוע בבטיחות המתנועעים.
החיבור של תנועה להמללה	<ul style="list-style-type: none"> ✓ משתמשים בכ־60 מילים מאוצר המילים הרשומות בנספח 4 באופן זה: נותנים הנחיות תוך שימוש במילים המתאימות ביותר; ✓ מסבירים קושי בביצוע תנועה תוך שימוש במילים המתאימות ביותר; ✓ מתארים במילים מתאימות תנועה שמבצע חבר; ✓ מקשיבים לרצף של שלוש הוראות פשוטות לפחות, הניתנות פעם אחת (ללא חזרות) ומבצעים אותן לפי הסדר ובמדויק; ✓ מתארים רצף של שלוש תנועות לפחות, באופן שמישהו שלא ראה אותן יוכל לבצען, כולל המעברים ביניהן; ✓ מבצעים במדויק רצף תנועות לפי תיאור מילולי שניתן.
שילוב במשחק קבוצתי-תנועתי	<ul style="list-style-type: none"> ✓ יוזמים רעיונות חדשים במהלך משחק משותף עם חברים; ✓ שומרים על חוקי המשחק, במשחק שיש בו לפחות חמישה משתתפים; ✓ יוזמים עזרה במהלך משחק תנועתי בקבוצה כדי לאפשר משחק יעיל ומהנה; ✓ מתכננים מהלכים של משחק לפני התחלת המשחק בפועל.
שכלול היכולת לרקוד ריקודים מובנים	<ul style="list-style-type: none"> ✓ נותנים הוראות לצעדות ריקוד באופן שהילדים האחרים בקבוצה מבינים; ✓ רוקדים שמונה ריקודים מובנים; ✓ מצליחים לרקוד אותם עצמאית בהתאם למוסיקה בלי תמיכה של הנחיה או הדגמה; ✓ רוקדים בקבוצה של ארבעה ילדים; ✓ ללא עזרת מבוגר, תוך תיאום תנועות; ✓ ממצאים עם בן זוג ריקוד חדש למנגינה מוכרת.

תנועה בסביבה הפיסית והחברתית – כיתה ב'

מטרה	דוגמאות להתנהגויות מצופות
שכלול תנועות בסיסיות	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מבצעים את כל התנועות הבסיסיות המצוינות בפירוט המטרה.
ביסוס הערכה עצמית ליכולת התנועה	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מציינים אתגר שעדיין לא הצליחו לבצע, מתארים כיצד ישיגו אותו, פועלים למען השגתו ומתקדמים באופן ניכר; ✓ מצליחים ללמד חבר צירוף תנועות שהמציאו בעצמם.
גילוי אחריות לבטיחותם ולבטיחות אחרים	<ul style="list-style-type: none"> ✓ מארגנים תור הוגן בכל גודל של קבוצה בשיעורים ומחוץ לשיעורים; ✓ משחקים משחק תופסת מהיר בחדר צפוף בלי להתנגש; ✓ נוחתים מגבהים שונים בכיוונים שונים ותמיד יגיעו לנחיתה רכה על כריות כף הרגל, וממשיכים בגלגול רך לכיוון שנקבע בזמן הנחיתה; ✓ מסירים מכשולים העלולים לפגוע בבטיחות המתנועעים בכל פעם שפוגשים בהם.
החיבור של תנועה להמללה	<ul style="list-style-type: none"> ✓ משתמשים ב־80% מאוצר המילים (ראו בנספח 4) בזמן: מתן הנחיות לתנועה, ניתוח תנועה, מתן משוב; ✓ מקשיבים לרצף של לפחות שש הוראות מוכרות וחדשות הניתן פעם אחת (ללא חזרות) ומבצעים אותן לפי הסדר ובמדויק; ✓ מתארים רצף של לפחות שלוש תנועות באופן שמישהו שלא ראה אותן יוכל לבצען והמעברים ביניהן בכלל זה; ✓ מבצעים במדויק רצף תנועות, לפי תיאור מילולי שניתן.
שילוב במשחק קבוצתי תנועותי	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ממצאים ורייזיה על משחק נתון; ✓ מסבירים את ההבדל בין המקור לוורייזיה. ✓ מארגנים ומנהלים את המשחק בכוחות עצמם; ✓ שופטים במשחק שיש בו שמונה חוקים; ✓ צופים במשחק של קבוצה אחרת (או במשחק מוסרט) ומסבירים את פעולות השופט.
שכלול היכולת לרקוד ריקודים מובנים	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ממצאים ריקוד מובנה וילמד אותו בקבוצה של ארבעה ילדים; ✓ רוקדים עצמאית 12 ריקודים מובנים; ✓ רוקדים בלי תמיכה של הנחיה או של הדגמה; ✓ רוקדים בקבוצת הכיתה; ✓ רוקדים ללא עזרת מבוגר ותוך תיאום תנועות.

נספח 2

דוגמאות להיגדים בכתיבת הערכה מילולית

(למורים לחינוך גופני)

חשוב שרוב ההיגדים יהיו חיוביים וכאשר היגד כולל ביקורת יש לצרף אליו הגדרה של הצעד שלאחריו לשיפור, ודרכי למידה ואימון ללמוד ולהתאמן לקראת שיפור. ההיגדים כאן הם בלשון חיובית, אך כל אחד מהם אפשר להפוך לביקורת בונה ולהצעת דרכים לשיפור.

דוגמה 1:

ההיגד הנתון: "הגיצ בגמן ושיצור חינוך גופני אמרות ההפסקה הקצרה".

דוגמאות לביקורת:

- מגיצ כמעט תמיד ושיצור חינוך גופני בגמן, אך בגוף ההפסקה הקצרה התצב כאה פצמיס. חשב לחשב בתחילת היום מתי השיצור, לאחר איזה שיצור הוא משולף באצרכת השצות, ככ שיכלו אצאת ושיצור חינוך גופני בגמן.
- לא מגיצ בגמן ושיצור חינוך גופני. ההפסקה קצרה ויש לצבוב את השיצור ברצ שהאחנכת משחררת וולכת ישר לאולס.

דוגמה 2:

ההיגד הנתון: "בצריקת כדור מצליח וכוון אל חבר האחכה ותפוס את הכדור".

דוגמאות לביקורת:

- מרבה לשחק בכדור בצצמו; כדאי להתנסות באסירת הכדור לחבר.
- יוצע לזרק את הכדור, אך כדי וכוון אל חבר כדאי ארכב מבט במקוס שידי החבר נמצאות בו ולנסות פצמיס רבות; אפשר גם לתרגל צם ההאריס בבית.

דוגמה 3:

ההיגד הנתון: "יוצע ארקוד צצמאית שמונה ריקודים".

דוגמאות לביקורת

- שולט היטב בריקודים... (יש למלא את רשימת הריקודים) ויוצע ארקוד אותס צצמאית. כדאי לחזור גם אל הריקודים... (יש למלא את רשימת הריקודים).
- יוצע ארקוד את הריקוד... (יש למלא את ש הריקוד) אס יתאמן בבית יוכל לזכור אותו גם ללא צורה.
- פתחון חוג אריקודים, כדאי שתצטרף וכך תהיה אק הזצמנות לתרגל ולזכור את הריקודים.

ההיגדים צריכים לעסוק בשני תחומים. האחד, ההתנסות הפעילה בשיעורים והאחר, הערכת הנלמד לפי היעדים שהמורה הציב ולימד ועל פי ההישגים המצופים.

התנסות פעילה בשיעורים

- הגיע בזמן לשיעור חינוך גופני למרות ההפסקה הקצרה;
- הגיע בזמן לשיעור ומייד החל בפעילות;
- הגיע בזמן לשיעור והתנסה במה שנלמד בשיעור הקודם;
- שמר על כללי הבטיחות (אפשר לצייןם);
- ניצל כל דקה של השיעור לפעילות;
- הקשיב להוראות עד סופן וביצע אותן במדויק;

- הקשיב להוראות וכל הנחיה הפכה למעין של רעיונות;
- התנסה עד שהצליח;
- שאל שאלות חשובות (לפרט דוגמה או שתיים);
- ענה תשובות ענייניות (לפרט דוגמה או שתיים);
- שמח להדגים את רעיונותיו לאחרים;
- עזר לחברים בקבוצה;
- היה מוכן להיות בן זוג של כל ילד בגן או בכיתה;
- העלה רעיונות חדשים בקבוצה;
- היה מוכן לקבל עזרה מחברים;
- התנסה בכל פעילות שהמורה הציעה;
- השתתף השתתפות פעילה וערה בשיחות הסיכום;
- הכין את שיעורי הבית;
- תשובותיו בשיעורי הבית מקוריות;
- תשובותיו בשיעורי הבית מצביעות על התעניינות ועל חיפוש באינטרנט;
- תרם מהידע שלו לכיתה.

למידה לפי יעדים שהמורה הציב ולפי ההישגים המצופים

חינוך לתנועה

- מכיר את שמות המפרקים (לפרט): _____
- יודע לתאר תנועה תוך שימוש נכון בשמות המפרקים, האיברים והעצמות;
- זוכר תנועה שביצע ומצליח לשחזר אותה;
- מצליח ליצור צורות בגופו לפי סרטטים שנתנו לו;
- מצליח לסרטט כל צורה שביצע בגופו;
- מצליח לנוע בעיניים עצומות;
- מבין את המושגים שלהלן ויודע להדגים אותם בתנועה:
 - כפיפה – פשיטה;
 - קירוב – הרחקה;
 - זריקה – תפיסה;
 - סיבוב – גלגול;
- מכיר את המושג 'חוש התנועה' ויודע להדגים את תפקידו;
- יודע לבחור בסיס משען ולא לצאת ממנו;
- יודע לבחור בסיס משען ולמצוא רבים לתנועה לכל הכיוונים, בלי לצאת ממנו;
- יודע לבחור בסיס משען בגובה ולהתנועע בלי להסתכן;
- יודע להדגים את היחסים הבאים בתנועה: על; מעל; מתחת;
- בוחר תנועות מעניינות בהתקדמות לאחור;
- יודע להתקדם בכיוונים שונים ולתאר במילים את כיווני ההתקדמות;
- מצליח להקדם על מסלול ישר, מפותל, מזוגזג, או עגול, בכל הכיוונים בלי לצאת מהמסלול;
- יודע לבצע תנועה זהה על שלושה מסלולים שונים באופיים;
- יודע להחליף רמות גובה במהלך התקדמות לכל הכיוונים.

- מבחין בין הרפיה לכיווץ ולמתיחה ויודע להדגים את ההבדל;
- מצליח לזרוק כדור אל חבר המחכה לתפוס את הכדור;
- בתפיסה, קולט את השקית בכפות ידיים מופנות לפנים, תוך תנועה של הגוף לאחור עם תנועת השקית;
- קולע כדור למטרה מעל גובה העיניים;
- הולך על הקורה הצרה לפנים ולאחור בלי ליפול;
- יודע לעבור מתנועה איטית לתנועה מהירה בהדרגתיות בלי לעצור את התנועה;
- מתאים קצב תנועה למנגינה, לחבר או לקבוצה;
- מצליח לקפוץ בדלגית ארבע קפיצות ברציפות;
- בקפיצה בדלגית מבצע תנועת כף יד נכונה;
- בנושא "התקדמות במסלולים עגולים", העלה עשרה רעיונות שונים;
- בוחר רצף תנועות ומצליח לחזור עליו פעמים רבות;
- במהלך ביצוע תנועות ברצף משפר את התנועות ואת הרצף.

חינוך לשלומות

- יודע לציין ארבעה שמות של עצמות ולזהות את מקומם בין שני מפרקים;
- מזהה דופק לפני מאמץ ולאחריו;
- מבחין בין שאיפה לנשיפה;
- מכיר שמות של שישה מפרקים מרכזיים ואת מיקומו של כל אחד מהמפרקים;
- יודע להסביר ולהדגים את היקף התנועה של המפרקים;
- מבין את עקרון הפעולה של שריר ויודע להדגים אותו;
- יודע להסביר מהן שכיבה, ישיבה ועמידה נכונה ומצליח להדגים את הסבריו;
- מצליח לשנות תנועה בהתאם להוראות;
- מרים חפץ כבד תוך כיפוף ברכיים;
- מדווח על הפעילות הגופנית היום-יומית שלו באופן מסודר;
- מדיווחיו עולה שהוא מבצע פעילות גופנית _____ דקות בכל יום;
- יודע לבצע בכל יום פעילות המעמיסה משקל גוף על עצמות הגוף במשך עשר דקות לפחות.

שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

- מתנועע במגרש המשחקים בפעילויות מגוונות;
- מתקדם בתנועותיו במגרש המשחקים, ומצליח לבצע _____;
- יוזם הדגמה של רעיון יפה;
- בכל קבוצה תורם רעיונות להתנסות;
- זוכר תנועה שביצע, מתאר אותה, ויודע להעריך את איכות התנועה ולציין מה עליו לשפר;
- לאחר הערכת תנועה מתנסה בתנועה המקדמת אותו לפי הערכתו;
- שומר על תורו ועל תורם של אחרים;
- יודע לציין סיכונים בזמן תנועה חופשית ולא להיכנס אליהם;
- נוחת ברכות מכל גובה;
- משיג נחיתה רכה באמצעות מסלול ארוך הכולל גלגול;
- מסיר מכשולים בזמן פעילות למשל _____.

- יודע לתת הוראות לתנועה תוך שימוש נכון באוצר המילים שנלמד בשיעורים;
- מסביר תנועה לחבר, תוך הקפדה על שימוש נכון במושגים;
- מצליח להסביר מה הם הקשיים בביצוע תנועה;
- מצליח לתת משוב חיובי לחבר תוך שימוש נכון במושגים;
- מקשיב לרצף של הוראות מילוליות ומסוגל לבצען בתנועה;
- מצליח לבצע תנועה במדויק לפי תיאור מילולי שנתן חבר;
- מציע לילדים לשחק בהפסקה, משתף את כל הילדים, מנהל את המשחק בהגינות;
- זוכר את חוקי המשחק;
- שומר על חוקי המשחק;
- עוזר לחבריו כדי שהמשחק יהיה יותר מאתגר;
- יודע לרקוד עצמאית שמונה ריקודים;
- ממציא ריקוד מובנה למנגינה;
- יודע להדגים צעדי ריקוד ולהסביר אותם לאחרים.

נספח 3

אירועי הערכה להשגת היעדים

(למורים לחינוך גופני)

המורים לחינוך גופני מחויבים לתכנן הוראה שנתי ובמסגרתו לתכנן מהלכי הערכה להשגת היעדים.
להלן דוגמה לתבנית לאירוע הערכה, דוגמה לאירוע הערכה מתוכנן ורשימת סוגי אירועים אפשריים:

היעד או היעדים: _____

סוג האירוע: _____

תיאור האירוע: _____

מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
100%	

מדדי הצלחה

עד ציון	מציון	שיעור התלמידים (באחוזים)

יעדים – התקדמות במרחב ושימוש באוצר מילים הקשור למרחב

סוג האירוע: תצפית מובנית בתנועה מונחית.

תיאור האירוע: משתתפים שני מבוגרים ועשרה עד חמישה-עשר ילדים. מנחה משמיע הנחיות כמו בשיעור תנועה רגיל, אחר צופה בילדים ורושם בדף התצפית. אפשר לפצל את התצפית לכמה מפגשים.

ההנחיות הניתנות לילדים הן:

1. להתקדם בחדר לכיוונים שונים;
2. ללכת ישר, קדימה, אחורה, לצד אחד, לצד אחר;
3. ללכת קדימה, אחורה, לצד אחד ולצד אחר במסלול עגול, להגדיל את המסלול ולהקטין אותו, ללכת במהירויות שונות אך לשמור על המסלול;
4. כמו במשימה השלישית אך במסלול מפותל; לשים לב להבדל בין מסלול עגול למפותל!
5. כמו במשימה השלישית אך במסלול מזוגזג;
6. להתקדם לכל הכיוונים, בכל נקישה להחליף את סוג המסלול, לנסות לא לחזור על אותו מסלול פעמיים;
7. בהישמע נקישה, לדהור ברציפות עד לשמיעת נקישה נוספת;
8. בהישמע נקישה, לדהור ברציפות תוך החלפת צדדים בכל כמה דהרות, עד לשמיעת הנקישה שלאחר מכן;
9. בהישמע שתי נקישות, דלג ברציפות בלי להפסיק עד לשמיעת נקישה נוספת;
10. להתקדם בחדר בדרכים שונות. לחשוב על מספר רב של דרכי התקדמות;
11. לזכור ארבע דרכי התקדמות ולבצע אותן ברצף, בלי להפסיק את התנועה;
12. בזוגות: אחד נותן לחברו הנחיות לתנועה, ובהישמע נקישה, יוחלפו התפקידים.

מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים	
10	בוחר לפחות בארבעה כיווני התקדמות שונים (הנחיה 1)	1
10	הולך בבטחה קדימה, אחורה ולצדדים במסלול ישר (הנחיה 2)	2
10	הולך בבטחה קדימה, אחורה ולצדדים במסלול עגול, מפותל ומזוגזג מתאים את תנועת הגוף לדרישות המסלול (הנחיות 3-5)	3
10	בוחר לפחות בארבעה סוגי מסלול שונים (הנחיה 6)	4
10	מתמיד בדהירה במשך 20 שניות; מתנסה בשני הצדדים (הנחיות 7-8)	5
10	מתמיד בדילוג 20 שניות. מדלג ומשתף ידיים נגדיות בזמן הניתור (הנחיה 9)	6
10	ממציא ארבע דרכי התקדמות שונות (הנחיה 10 וגם 1)	7
10	עובר מהתקדמות להתקדמות אחרת ברצף (הנחיה 11)	8
10	מבין את ההוראות ומבצע אותן במדויק (הנחיה 12 ובמשך כל ההנחיות)	9
10	נותן הוראות לחבר תוך שימוש נכון באוצר המילים (הנחיה 12)	10
100%		

מדדי הצלחה

עד ציון	מציון	שיעור התלמידים (באחוזים)
100	80	80
79	70	20

טופס רישום תוצאות - מבדק 1

תאריך ביצוע _____

קבוצה _____

סיכום והערות	קריטריונים										שמות הילדים
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

יעדים – נחיתה רכה מגבהים שונים וקבלת אחריות אישית על הבטיחות
סוג האירוע: תצפית מובנית בתנועה חופשית.
תיאור האירוע: משתתפים מבוגר הצופה בכל פעם בחמישה ילדים המתנועעים בחופשיות בחצר. משך התצפית כ-15 דקות.

מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים	
10	עולה על מתקנים בגובה בינוני (כסא, ספסל; קורה וכו')	1
20	נוחת בשתי רגליים, בברכיים כפופות ועם משקל הגוף לפנים או מבצע גלגול כאשר המשטח רך	2
10	עולה על מתקנים בגובה גבוה (גשר, סולמת וכדומה)	3
20	נוחת בשתי רגליים, ברכיים כפופות ומשקל הגוף לפנים או מבצע גלגול כאשר המשטח רך	4
12	מסתכל למקום שבו עומד לנחות; האם הוא פנוי מהחפצים ומילדים?	5
12	עובר ממתקן למתקן בלי להיתקל בילד או חפץ	6
16	מסתכל כמה ילדים נמצאים כבר על מתקן לפני שמטפס אליו	7
100%		

מדדי הצלחה

עד ציון	מציון	שיעור התלמידים (באחוזים)
100	80	80
79	70	20
79	70	20

סוגי אירועים להערכה בגיל הרך

בתיאור סוג האירוע אפשר להשתמש בכל אחד מהמושגים שלמטה בנפרד או בצירופים שלהם.

סוגי אירועים אפשריים בגיל הרך:

1. תצפית ישירה;
2. תצפית עקיפה (שימוש בווידיאו);
3. תצפית מובנית;
4. תצפית פתוחה;
5. תפקוד שוטף;
6. תלקיט;
7. עבודה בכתב;
8. עבודה בתנועה;
9. מבחן מילולי בעל-פה;
10. מבחן מילולי בכתב;
11. הערכת מורה;
12. הערכה עצמית;
13. הערכת עמיתים.

דוגמאות צירופים אפשריים:

1. הערכת מורה, תצפית מובנית ישירה;
2. הערכה עצמית של תצפית עקיפה;
3. הערכת עמיתים של תפקוד שוטף תוך היעזרות בתלקיט.

נספח 4 אוצר מילים הקשור לתנועה

רשימה זו היא אוצר מושגים ופעלים שבהם משתמשים בפעילות מודרכת בתנועה, בשיעורי החינוך הגופני ובזמן פעילות גופנית חופשית. מומלץ שהילדים ידעו את אוצר המושגים והפעלים האלה עד סוף כיתה ב'.
רמת הידיעה הנדרשת:

1. ביצוע נכון של הוראה הכוללת את המושג או הפועל;
2. הנחיית עמיתים תוך שימוש נכון במושג או בפועל;
3. הסבר המושגים והפעלים במילים ובתנועה;
4. שילוב המושגים בשיח היוס-יומי בתנועה.

שמות איברי הגוף

ראש – קודקוד, מצח, עיניים, אוזניים, אף, לחיים, פה, שפתיים, לשון, סנטר, עורף, צוואר;
גו, גב, בטן, עמוד שדרה, אגן, מותניים, חזה, צלעות, שכמות, כתפיים;
ידיים – זרוע, מרפק, אמה, שורש כף היד, כף יד, גב כף היד;
אצבעות – זרת, קמיצה, אמה, אצבע מורה, אגודל;
רגליים – ירך, ברך, שוק, קרסול, כף רגל, עקב, שקע כף הרגל, כריות, בהונות.

מושגי מרחב

מרחב אישי, מרחב כללי;
רמות גובה של התנועה: נמוך, בינוני, גבוה;
מסלולים: מסלול סגור, מסלול פתוח;
מסלולים: עגול, ישר, מפותל, זיגזג.

כיוונים במרחב

ביחס לעמדת המוצא של הגוף (כיוונים סובייקטיביים):
קדימה, אחורה, לפני, לאחור;

הצדה (ימין, שמאל – שימוש ראשוני)
מעלה, למעלה; מטה, למטה;

ביחס למציאות (כיוונים אובייקטיביים):
לכיוון התקרה, לכיוון הרצפה, לכיוון הדלת, לכיוון החלון (או לכיוון כל חפץ אחר הקבוע במרחב);
דרום, צפון, מזרח, מערב (שימוש ראשוני).

מושגי יחס במרחב

על, מעל, מתחת;
מאונך ל..., מאוזן ל...;
הפוך מ...;
גדול מ..., קטן מ...;
לפני, מאחורי, לצד;
בתוך, מחוץ, בין, מסביב;
גבוה מ..., נמוך מ...;
בתחתית של...;
הפוך מ...;
יחד עם, לחוד;
קרוב ל..., רחוק מ..., ליד..., צמוד ל...;
רחב מ..., צר מ...;
בזה אחר זה, בטור, בשורה;
לאורך ה..., לרוחב ה...;
מלפנים, מאחור, מהצד;
צפוף, מרווח;
גדול מ..., קטן מ...

מושגי כוח

דחיפה, משיכה;
כוחות משותפים;
כוח מתפרץ, כוח מתון, השקעת כוח לאורך זמן;
קשה, רך;
שחרור, הרפיה, רגיעה.

מושגי יחס בכוח

חזק מ..., חלש מ..., מחלש לחזק, מחזק לחלש;
כבד מ... קל מ...;
מנוגד ל... פועל עם...;

מושגי זמן

שנייה, דקה, שעה, יום, לילה, יממה;
לאט, מהר;

מושגי יחס בזמן

לאט מ..., מהר מ...;
להאט, להאיץ;
לפני, אחרי;
מוקדם, מאוחר;
להתאים קצב;
צפוף, מפתיע;

מושגי יחס – שטף

קטוע, רצוף;
פתאומי, צפוי.

פעולות של הגוף במרחב האישי

כפיפה, פשיטה (יישור), קירוב והרחקה;
סיבוב, גלגול;
עמידה: עמידה זקופה, עמידת ארבע, עמידת שש;
ישיבה: ישיבה זקופה, ישיבה מזרחית, ישיבה שלמה, ישיבה צדית, ישיבת "כף רגל לכף רגל";
שכיבה: שכיבת פרקדן, שכיבת אפיים, שכיבה על הצד;
צורה סימטרית, צורה א-סימטרית.

פעולות התקדמות, שינויי מקום במרחב

זחילה, הליכה, ריצה, ניתור, נחיתה, דילוג, דהרה;
רדיפה, בריחה, התחמקות;
התקדמות, טיפוס, החלקה.

פעולות עם חפץ

לזרוק, לתפוס, לאסוף, לבעוט, לכדרר, להקפיץ, להעיף, לחבוט, לגלגל.

פעולות עם אחרים

לתאם, לחקות, לאחוז, לגעת, לעזור, להיעזר, לסייע;
לשתף פעולה;
להוביל, לאפשר, למנוע;
להסביר, להקשיב;
לצפות ב..., להדגים ל...;
לוותר, להתחשב, לעמוד על שלך;
תלוי, עצמאי;
ליטול אחריות, להטיל אחריות.

פעולות חשיבה

לדמיין, לדמות;
לאסוף מידע, לארגן מידע;
לקבל החלטה, לבחור;
להשוות, למיין;
להסיק מסקנה;
לפתור בעיה;
לתכנן.

מושגי שלומות

יציבה;

נשימה: שאיפה, נשיפה;

מפרקים: מפרק הירך, מפרק הכתף, מפרק הברך, מפרק כף הרגל, מפרק המרפק,

מפרק כף היד;

עצם: חוליות, שוק ושוקית, ירך, אגן, שכמות, זרוע, אמה.

שריר, לב, ריאות;

מות;

מאמץ, עומס;

זיעה;

גמישות;

כוח.

נספח 5

רשימת מתקנים ואביזרים המתאימים לפעילות בגיל הרך

מבוסס על חוזר המנכ"ל סב/6 (ב), י"ט בשבט התשס"ב; 1 בפברואר 2002:
בטיחות בשיעורי החינוך הגופני בבתי הספר ובגני הילדים, בעמ' 113-130, גני ילדים,
בעמ' 154-159, 767-772 ועל הנחיות מכון התקנים הישראלי בנושא מתקני חצר

ציוד מומלץ לשיעורי תנועה

- ארגזים לקפיצה (באולם ספורט);
- דלגיות באורך 80-100 ס"מ;
- חבלים לטיפוס (באולם הספורט או בחצר);
- טבעות גומי או טבעות כותנה (בקוטר 50-60 ס"מ);
- חישוקים;
- טרמפולינה קטנה;
- כדורים בגדלים שונים ולהם מרקמים שונים (למשל כדורי ספוג, גומי, בד, קלקל וכדומה);
- מחבטים וכדורים;
- ספסלים שוודיים;
- סקוטר;
- סולמת
- סולמות צמודים לקיר (באולם הספורט);
- סולמות מקובעים לרצפה (בחצר) או ניידים (באולם הספורט או בחצר);
- מזרונים אישיים (דקים);
- קורות לשיווי משקל;
- רשמקול.

ציוד ומתקנים לחצר

- חבלים לטיפוס ולנדנדוד;
- חביות;
- מגלשה;
- מנהרה;
- מדרגות;
- מתקנים לטיפוס ולהתלות;
- מתקני קליעה למטרה (למשל באולינג, קליעה לסל);
- נדנדוד;
- "נחום תקום";
- סבבת;
- סקוטר;
- צמיגים בגדלים שונים;
- קורות לשיווי-משקל;
- שק אגרוף;
- תלת-אופן, דו-אופן.

אביזרים מומלצים לשעורי חינוך גופני:

- ארגזים;
- בדים בעוביים שונים, בצבעים שונים ובגדלים שונים;
- בקבוקי פלסטיק בגדלים שונים;
- בלונים;
- גלילים מקרטון קשיח, או מפלסטיק;
- גומי ארוך (5-6 מטרים);
- גומיות קצרות (90-100 ס"מ);
- גירים צבעוניים בעוביים שונים;
- דבקיות בצבעים, בצורות ובגדלים שונים;
- טבעות גומי (בקוטר 50-60 ס"מ), מומלץ שיהיו עשויים מכותנה;
- חומרים מהטבע (למשל אצטרובלים);
- חרוזים גדולים;
- חצים מחומרים שונים;
- 3-4 חבלים ארוכים (באורך של כ-5 מטרים כל אחד);
- כלי הקשה;
- צורות גזרות של כפות ידיים וכפות רגליים עשויות מסול;
- כיסאות;
- כריות קטנות ודקות;
- מקלות עגולים (בקוטר של מקל מטאטא ובאורך של 40-50 ס"מ);
- מכלי פלסטיק, מכלי קש;
- מפיות נייר;
- מטפחות דקות ועבות;
- נייר עיתון, נייר מחוברות, או נייר גלי;
- סלסילות;
- ספוגים;
- סחבות;
- סדין;
- פקקים בגדלים שונים;
- פומפונים;
- קופסאות פח בגדלים שונים (למשל של קפה נמס, של מזון לתינוקות וכדומה) יש להקפיד שלא יהיו בהן קצוות חדים;
- קוביות בגדלים שונים עשויות מעץ או מפלסטיק קשיח;
- רשתות להשחלה, שחוריהן בגדלים שונים;
- רצועות בד באורכים, ברחבים, במרקמים ובצבעים שונים;
- שקיות בגודל של 15X15 ס"מ ממולאות בקטניות או בפתיתי פלסטיק;
- שרוכים;
- שאריות של שקיות ניילון;
- שקים.

ספרות עזר להוראת חינוך גופני בגיל הרך

רשימת ספרים זו באה לסייע לגננת ולמורה לחינוך גופני למצוא ביתר קלות ספרים המתאימים ליעדי התכנית, ומציעים רעיונות פרקטיים לעבודה. את הספרים ברשימה אפשר לשאול בספריות של המכללות המכשירות מורים לחינוך גופני.

אהרוני ר' (2003), **יוגה לי ולך ולגיל הרך**, הוצאת נאורה.

אפשר להשיג: בחנויות הספרים.

התוכן בקווים כלליים: בספר מוצגים תרגילי יוגה קלסיים המתאימים לילדים. לצד ההדגמות רשומות הוראות מפורטות על אופי ביצוע התרגילים ועל התועלת שבהם.

אלון ד' (1998), **תנועה וחפץ, החפץ – כלי עזר לחינוך האדם**, הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.

אפשר להשיג: בסמינר הקיבוצים.

התוכן בקווים כלליים: בספר זה באה לידי ביטוי ההנחה הבסיסית שהכול הוא אחד, שהאדם וגופו הם הרמוניה. ביסודו של הספר מונחת הגישה, שאפשר לגשר בין השיטות השונות בחינוך הגופני ולהגיע להבנת האדם כשלמות וכאישיות הרמונית. דרך טיפוח הפרט ופיתוח תכונותיו האישיות הייחודיות ובאמצעות המגוון הרב של החפצים והאביזרים השונים ניטיב להבין גישה זו ולהרחיב את התייחסותנו החיובית לסביבה ולזולת.

הספר כולל את הפרקים הבאים: מבוא תאורטי, פיתוח מודעות עצמית באמצעות חפצים, החפץ ככלי טיפולי, פיתוח כושר הדמיון, היצירה והמשחק באמצעות תנועה ושימוש בחפצים שונים.

בילטון ה' (2002), **המשחק בחוץ בגיל הרך**, הוצאת אח.

אפשר להשיג: בחנויות הספרים ובהוצאת אח.

התוכן בקווים כלליים: הצגת תהליכי ההתפתחות בהתייחסות לחצר כחלק מהחיים בגן; עקרונות לארגון המשחק בחוץ ודוגמאות ליישום.

ברלין א', כלב נ' (1988), **ילדי ואני – משחקי תנועה הורים וילדים**, הוצאת רשפים.

אפשר להשיג: בחנויות של רשת סטימצקי.

התוכן בקווים כלליים: הסברים ופעילויות משותפות להורה ולילד עם מבחר אביזרים, פעילויות בלתי מורכבות, וסיפור או שיר בתנועה. הפעילויות עשויות להתבצע בכיתה כמו גם בבית.

גלאור י', שובל א' ולנצר ר' (1985), **דימוי גוף**, הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.

אפשר להשיג: רק בספריות.

התוכן בקווים כלליים: הספר מחולק לשניים. החלק הראשון עוסק בתאוריה של דימוי

הגוף, בחלק השני מוצגים התכנים המעשיים, הקרויים "התנסות בתנועה". אין חלוקה לגילים אך פעילויות רבות מתאימות לגיל הרך או שאפשר להתאימן אליו. ההתנסות בתנועה כוללת: הכרת הגוף כמכלול; הכרת איברי הגוף, גילוי הגוף תוך חקירת התנועה, הגוף כנקודת מוצא להתמצאות.

גליוס ב' (1979), **יסודות בחינוך לתנועה**, הוצאת וינגייט.

אפשר להשיג: רק בספריות.

התוכן בקווים כלליים ספר מפורט ומורחב בנושאי החינוך לתנועה כולל מבוא עיוני על מבנה התנועות, תהליך התנועות וטבלת התנועות. ספר חובה לעוסקים בחינוך לתנועה.

הנפורד ק' (2001), **חכמה בתנועה**, הוצאת נורד.

אפשר להשיג: בחנויות הספרים.

התוכן בקווים כלליים: מדוע למידה אינה מתרחשת במוחנו בלבד? תנועה ומשחקי מוח ללמידה. המוח, רשתות עצבים, מחקרים עדכניים ושלושים בהוראה יום-יומית.

הרפז ש' (1981), **יחדיו בתנועה**, הוצאת רשפים.

אפשר להשיג: רק בספריות.

התוכן בקווים כלליים: הספר כולל הצעות לפעילויות משותפות של הורים וילדיהם המאפשרים לתרגל מצבים של מגע בין הורה לילד, המחייבים יחסי הדדיות בסביבה מובנית, יחד עם למידת מיומנויות שונות הקשורות להורות יעילה.

ולטר ע' (2000), **חוויות למידה בתנועה**, הוצאת החברה למתנסים.

אפשר להשיג: בספריות.

התוכן בקווים כלליים: פעילויות לפי קווי התפתחות מוטוריים.

זיפר ש' (תשנ"ג), **מתנועע ומשחק, שמח ולומד**, הוצאת מפעלים אוניברסיטאים.

אפשר להשיג: בספריות ואצל המחברת.

התוכן בקווים כלליים: הספר עוסק בנושאי התנועה, ממודעות לגוף בתנועה דרך מודעות לסביבה ועד לשיווי משקל, לזמן ולכוח – נושאי החינוך לתנועה, תוך מתן מבחר עצום של הפעלות ומשחקים.

יזדיעוגוב א' (2005), **אני לא קלוץ, יש לי בעיות התפתחותיות בקאורדינציה**, הוצאת גבריאל.

אפשר להשיג: בספריות ובהוצאה לאור.

התוכן בקווים כלליים: תאוריה ומעשה בלמידה של ילדים בעלי לקויות קאורדינטיביות. הצעות לטיפול ורעיונות להפעלות. מקצועי ומעודכן.

כלב א' (1991), **תינוק גדל באהבה**, הוצאת יוסף שרברק בע"מ.

אפשר להשיג: בחנויות של רשת סטימצקי.

התוכן בקווים כלליים: הספר עוסק בתנועות התינוק ובדרך להדריכו ולכוונו. המבוא כולל מאמר העוסק בחשיבות התנועה. ולאחר מכן מפורטים עקרונות ורעיונות לפעילות.

לידור י', יזדי-עוגב א' (1996), **התפתחות, ניתוח איכותי והעשרה של מיומנויות גופניות בסיסיות**, הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל – מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט. **אפשר להשיג:** במכון וינגייט ובסמינר הקיבוצים.

התוכן בקווים כלליים: הספר עוסק בממדים המעשי והענייני של תהליכי ההתפתחות המוטורית-תנועתית של הילד. הספר מתאר תהליכי התפתחות של תנועות גופניות בסיסיות ומנתח איכותית תהליכים אלה. ארבעת הפרקים בספר עוסקים בהתפתחות תנועות גופניות בסיסיות ובניתוחן האיכותי, בשלבי ההתפתחות המוטורית ובעקרונות ליישום התנועות הבסיסיות.

ליפצין א' (1990), **הילד המשחק – משחקים לגיל הרך**, צ'ריקובר, מוציאם לאור בע"מ, בשיתוף עם הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט. **אפשר להשיג:** מכון וינגייט, סמינר הקיבוצים, אורי ליפצין. **התוכן בקווים כלליים:** הספר עוסק בתרומת המשחק לגיל הרך ובא לסייע למורה לחינוך הגופני ולגננת בהוראת המשחקים לגילאי הגן. הספר מציע מגוון של משחקי תנועה תוך שימוש באביזרים כגון: בלונים, מטפחות, כדורים, כדורי ג'גלינג, מצנח.

לנצר ר', שובל א' וגלאור י' (1980), **צא אל המרחב**, הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט. **אפשר להשיג:** רק בספריות.

התוכן בקווים כלליים: הספר מחולק לשניים. החלק הראשון עוסק בתאוריה של ההתמצאות במרחב מבחינה קוגניטיבית ורגשית. בחלק השני מוצגים התכנים המעשיים. אין חלוקה לפי גילים אך פעילויות רבות מתאימות לגיל הרך או ניתנות להתאמה אליו. ההתנסות בתנועה כוללת: התמצאות במרחב האישי והכללי; מסלולים במרחב; כיוונים במרחב; יחסים במרחב; מחד-ממד לתלת-ממד; הפרדת ממד הזמן מהמרחב.

נאמן נ', ברטל ל' (1978), **התנועה מודעות ויצירה**, ספריית הפועלים. **אפשר להשיג:** בסמינר הקיבוצים ובחנויות הספרים.

התוכן בקווים כלליים: הספר מכיל דרכי עבודה שונות המתמקדות בטיפוח המודעות לגוף, תפיסה חושית ופיתוח הדמיון בעבודה עם ילדים ומבוגרים. בשמונת פרקי הספר אפשר למצוא חומר תאורטי וחומרים העוסקים בפיתוח נושאים לימודיים לגילאי 4-12 ומערכי שיעור לדוגמה.

עקביא מ' (1958), **אחת ! שתיים ! שלוש**, הוצאת "זרעאל". **אפשר להשיג:** רק בספריות.

התוכן בקווים כלליים: הספר כולל משחקים מקוריים ומעובדים. המשחקים המופיעים בספר נאמנים להשקפת עולמה החינוכית של המחברת, כי על המשחק לעודד את הילד ולזרזו למאמצים חדשים ולא לדכאו וליאשו. המשחקים בספר מאורגנים לפי קטגוריות אחדות:
הראשונה, סוגים שונים בהתאם לגיל המשתתפים;
השנייה, משך זמן המשחק;
השלישית, מספר המשתתפים;

הרביעית, כלי המשחק (אביזרים שיש להשתמש בהם במשחק);
החמישית, מבנה היחידות המשחקיות (זוגות, קבוצות וכדומה);
השישית, התאמה למזג האוויר.

פרידמן א' ושובל א' (1990), **תנועה לעניין**, פרויקט הרווחה – באר שבע.
אפשר להשיג: בספריות בלבד.

התוכן בקווים כלליים: הספר מכיל מבוא תאורטי קצר וכרטיסי שיעורים. הספר מיועד לגננות. לאורך כל התכנית יש עיסוק בשני נושאים מרכזיים: פיתוח דימוי גוף והרחבת עולם המושגים של הילדים. החלוקה לנושאים: הרגלים; תנועה – תפיסה; תנועה – מושגים; תנועה – רגשות; תנועה – חברה; תנועה – תרבות.

רכס א' (1998), **תנועה משכילה שלוש ארבע**, הוצאת רכגולד.
אפשר להשיג: אצל המוציא לאור.

התוכן בקווים כלליים: הספר מתמקד בדרכים ליצירת סביבה חינוכית לילדים בגילאי 3-4 שתאפשר לילד לפתח את אהבת התנועה, הדימוי העצמי, חשיבה ועידוד הסקרנות. הספר עשיר במשימות חקר לילדים ומדריך מפורט לתכנית, תוך שימת דגש על פיתוח שליטת הילד בגופו.

הספר כולל: מבוא ומדריך למורה או למחנך, תכנית עשירה ומגוונת הכוללת כרטיסיות פעילות ל-36 נושאים, תקנון התנהגות, משחקי ודגמים של חומרי למידה.

רצון מ' (2004), **התפתחות הילד בגיל הרך**, הוצאת ברקאי ספרים וסמינר הקיבוצים.
אפשר להשיג: סמינר הקיבוצים.

התוכן בקווים כלליים: ספר זה הינו מהדורה חדשה ומורחבת של הספר "התפתחות מוטורית חושית ותהליכי למידה". הספר דן בתהליכים טבעיים של התפתחות תינוקות וילדים בגיל הרך, תהליכי אבחון וטיפול התפתחותי והדגמות של טיפול בתופעות: כגון סרבול מוטורי (DCD), חולשה בחגורת הכתפיים, קשיים באכילה ודיבור, קשיים בתפקודי הידיים ובתפקוד גרפי.

שובל א' (2006), **נעים ולומדים – תנועת הגוף ותרומתה ללמידה**, הוצאת את.
אפשר להשיג: בחנויות הספרים ובהוצאה לאור.

התוכן בקווים כלליים: לספר ארבעה פרקים. הראשון עוסק בתרומה של התנועה ליחסים החברתיים; הפרק השני עוסק בתרומה של התנועה ללמידה העיונית; הפרק השלישי עוסק בשילוב התנועה בהוראה בגן ובבית הספר ובפרק הרביעי יש דוגמאות לחמש יחידות לימוד. כמו כן, הספר מכיל מילון מונחים הקשורים לתרומת התנועה ללמידה.

שובל א' ולנצר ר' (1987), **להיות בתנועה – חווית הזמן והבנייתו, ויסות כוח, השטף כבקה**,

הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.
אפשר להשיג: בספריות ובמכון וינגייט.

התוכן בקווים כלליים: הספר כולל שלושה נושאים מתוך חינוך לתנועה. בכל נושא רקע תאורטי ורעיונות להתנסות מעשית. החלוקה לתת-נושאים בנושא הזמן: חלוקת הזמן,

קצב התנועה, משך הזמן ובעת ובעונה אחת. חלוקת הנושאים בנושא הכוח: התוודעות לכובד הגוף, בלימת הכובד, העתקת הכובד, הרפיה ונשימה. חלוקת הנושאים בנושא השטף: מהפרט אל הכלל – צירופים, ומהכלל אל הפרט – חיבור תנועה. בסוף הספר יש תשובות לשאלות בקשר ל"חינוך לתנועה".

שובל א' ובן-ארי ר' (1989), **מעגלי תנועה**, הוצאת בר אילן, המכון לקידום האינטגרציה החברתית במערכת החינוך.

אפשר להשיג: במכון לקידום האינטגרציה החברתית במערכת החינוך – אוניברסיטת בר אילן.

התוכן בקווים כלליים: הספר מתמקד במרכיבי דמות הגוף. הספר הוא תכנית שנתית המיועדת לכיתה ב' ונוגע בתחומי לימוד שונים כמו: סימטריה, זוויות, חללים. הספר מכיל: מבוא תאורטי, עקרונות ביישום היסודות התאורטיים, דרכי התארגנות ויותר מ-70 שיעורים המאורגנים בשמונה יחידות הוראה. לכל יחידה מבוא ולכל שיעור מדריך למורה וכרטיסיה מתאימה לעבודה עצמאית של קבוצה קטנה שיתופית.

שובל א' (1991), **גוני ק.ש.ת. – קידום קריאה בקבוצות שיתופיות באמצעות תנועה**, הוצאת בר אילן, המכון לקידום האינטגרציה החברתית במערכת החינוך.

אפשר להשיג: במכון לקידום האינטגרציה החברתית במערכת החינוך – אוניברסיטת בר אילן.

התוכן בקווים כלליים: הספר הוא תכנית שנתית המיועדת לכיתה א' ובאה לסייע למורה בהוראת הקריאה. אפשר להשתמש ברעיונות רבים מתוכה כבר בגן הילדים. הספר כולל: מבוא תאורטי, עקרונות ביישום היסודות התאורטיים, דרכי התארגנות ויותר מ-60 שיעורים המאורגנים ב שבע יחידות הוראה.

שקדי ח' (1999), **מחרוזת תנועה**, רכס הוצאה לאור.

שקדי ח' (2000), **עוד מחרוזת תנועה**, רכס הוצאה לאור.

אפשר להשיג: בהוצאה לאור.

התוכן בקווים כלליים: שני הספרים "מחרוזת תנועה" ו"עוד מחרוזת תנועה" הם תוכנית לימודים מפורטת לחינוך לתנועה בגיל הרך (גן, א', ב'), התוכנית מיועדת למורים לתנועה ולגננות. התוכנית יוצרת סביבה לימודית עשירה המאפשרת לממש את הפוטנציאל הפנימי של הילדים בתחומים המוטוריים, הקוגניטיביים, הרגשי והחברתי. הספרים כוללים שבעה פרקים ראשיים הנחלקים לנושאים. כל נושא נחלק ליחידות שהן הצעות לפעילויות בנושא. כל יחידה נפתחת בשיר או בסיפור שהוא הגירוי וההכוון לפעילות.

נספח 7 מפתח מונחים

במפתח מונחים מצומצם זה מוצגים מונחים מרכזיים מתחום הידע של החינוך הגופני ומתחום הפדגוגיה הקשורה אליו.
בעזרת מפתח המונחים אפשר:
1. למצוא נושאים זהים שיש להם מטרות שונות;
2. לחבר בין מטרות באופן המתאים למחנך ולצורכי הילדים;
3. למצוא הגדרות של מושגים.

א

אוצר מילים/שמות

הגדרה: 166

8; 23; 26; 27; 28; 31; 32; 33; 38; 40; 76; 77; 92; 119; 121; 123; 124; 143; 86; 87; 98;
99; 100; 103; 119; 121; 140; 143; 147; 166 (נספח "אוצר מילים הקשור לתנועה")

איברי הגוף/איברים

הגדרה: 27

24; 27; 28; 29; 29; 31; 35; 38; 40; 42; 46; 46; 47; 48; 49; 50; 52; 73; 78; 79; 84;
85; 86; 87; 98; 99; 100; 103; 119; 121; 140; 143; 147; 166

איזון הגוף

הגדרה: 46

17; 23; 30; 32; 46; 46; 47; 52; 66; 92; 93; 98; 100; 117; 126; 140

שיווי משקל (החוש המאפשר איזון של הגוף)

הגדרה: 30

7; 30; 46; 57

אתגר

הגדרה: 109

16; 20; 31; 69; 106; 109; 111; 112; 126; 128; 130; 134; 136; 143; 145

ב

בחירה (עצמאית בידי הלומד)/לבחור

הגדרה: 24

6; 15; 11; 13; 17; 24; 26; 29; 30; 31; 35; 39; 43; 46; 47; 48; 49; 51; 54; 56; 58; 60; 61;
61; 63; 67; 69; 70; 71; 74; 78; 82; 84; 86; 89; 92; 93; 96; 97; 98; 108; 106; 111;
112; 113; 115; 119; 121; 128; 131; 132; 141

בטיחות

הגדרה: 14-15; 112

6; 14; 15; 17-18; 23; 45; 91; 93; 96; 97; 112; 116; 117; 118

בלימה/לבלום

הגדרה: בלימת כובד הגוף: 43
23; 43; 44; 45; 66; 85; 97; 113 (ראה נחיתה)
הגדרה: בלימת חפץ/חבר: 45
130; 101; 45

בסיס (משען הגוף)

הגדרה: 47
7; 11; 34; 40; 41; 42; 43; 46; 46; 47; 56; 80; 85; 98; 107; 127

ג

גבול (במרחב, ביכולת, להתנהגות)

הגדרה: הקו שאין לעבור
13; 17; 19; 24; 29; 33; 34; 114; 130

גלגול

הגדרה: גלגול הגוף: 97
19; 43; 92; 93; 96; 97; 98; 115; 117; 118
הגדרה: גלגול חפץ: דחיפת חפץ שיש לו ממד עגול.
17; 32; 56; 58; 116

ד

דיוק תנועה

הגדרה: שליטה רבה בתנועה באופן שבו מתרחשת התנועה המצופה
27; 67; 92; 102; 140

קליעה למטרה

הגדרה: 102
48; 52; 56; 92; 93; 102; 104; 117; 127

דימוי הגוף/דימוי תנועה/דימוי מנטלי/ידמו/לדמות/דמיון/לדמיון/דמיינו

הגדרה: 26 ו 107
7; 28; 26; 27; 28; 29; 42; 69; 70; 76; 81; 84; 106; 107; 110; 119; 128; 134; 136

ה

הערכה/הישגים

הגדרה: 20
11; 14; 19; 20; 132 (של לומדים אחרים) נספחים

הערכה עצמית

הגדרה: 105
6; 7; 22; 46; 68; 90; 91; 99; 105; 106; 107; 108; 110; 128; 156; 160

העתקת משקל/העברת משקל

הגדרה: 47

24; 47; 66; 85; 86; 97; 98; 99

הרפיה

הגדרה: 43; 50; 75

24; 43; 50; 51; 53; 56; 69; 72-76; 80; 85; 88; 89; 110

התקדמות/מתקדם (במרחב)

הגדרה: 56

7; 12; 34; 35; 38; 38; 40; 41; 43; 44; 46; 47; 50; 52; 56; 58; 61; 66; 78; 87; 92; 93; 94;
98; 99; 100; 101; 103; 104; 106; 117; 121; 130; 132; 134; 140; 142

ז

זיכרון/ להיזכר/ לשחזר/ שחזור (תנועה)

הגדרה: לחזור ולבצע את או לחזור ולחשוב על משהו שבוצע בעבר.

27; 26; 30; 38; 39; 60; 61; 62; 62; 79; 107; 111; 119; 123; 140; 143; 145; 146

זריקה / לזרוק (חפץ)

הגדרה: 101

32; 48; 52; 56; 54; 58; 59; 93; 101

ח

חוש/ לחוש/ תחושה

הגדרה: 30

7; 23; 26; 27; 30; 32; 33; 42; 46; 46; 57; 63; 71; 79; 80; 82; 88

חיבור תנועה/ משפט תנועה

הגדרה: 60

25; 60; 62; 62; 64; 67

חיקוי/ לחקות

הגדרה: ביצוע פעולה שאחרים מבצעים

19; 29; 31; 44; 56; 58; 60; 68; 78; 94; 96; 107; 110; 113; 127; 140; 143

חפץ/ ציוד

הגדרה: דומם שניתן לנייד אותו בעזרת תנועה ולהשתמש בו לצורך תנועה.

12; 14; 15; 16; 17; 18; 23; 28; 29; 31; 34; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41; 43; 44; 45;
46; 47; 48; 49; 54; 56; 57; 58; 63; 65; 67; 69; 73; 76; 78; 81; 82; 84; 98; 100; 101;
102; 103; 113; 116; 121; 126; 134-130; 137; 170 (נספח "רשימת מתקנים ואביזרים
מתאימים לפעילות בגיל הרך")

חבל: 15 ; 33 ; 42 ; 57 ; 58 ; 61 ; 67 ; 98 ; 99 ; 104 ; 132
כדור: 31 ; 34 ; 42 ; 43 ; 45 ; 52 ; 56 ; 57 ; 58 ; 59 ; 60 ; 92 ; 93 ; 95 ; 96 ; 97 ; 100 ; 101 ; 102 ; 113 ; 120 ; 126 ; 127 ; 132 ; 137
כיסא: 33 ; 36 ; 52 ; 56 ; 78 ; 80 ; 82 ; 84 ; 98 ; 117 ; 137
כרית/כריות: 31 ; 52 ; 80 ; 84 ; 105
ספסל: 15 ; 36 ; 38 ; 52 ; 69 ; 94 ; 97 ; 98 ; 131
שקית/שקיות: 45 ; 52 ; 101 ; 102 ; 136 ; 137

חצר (בית הספר)

הגדרה: אזור פתוח המאפשר תנועה ומשחק.
14 ; 17 ; 18 ; 31 ; 33 ; 40 ; 46 ; 63 ; 69 ; 78 ; 85 ; 89 ; 90 ; 91 ; 104 ; 106 ; 110 ; 112 ; 115 ; 117 ; 170 ; 142 ; 129 ; 125 ; 118

חשיבה/לחשוב (של לומד על תנועה)

הגדרה: 24 ; מושג כללי המקשר בין מהלכים קוגניטיביים למהלכים מוטוריים
14 ; 23 ; 24 ; 25 ; 26 ; 33 ; 69 ; 70 ; 111 ; 119 ; 121 ; 124 ; 126 ; 136
הבנה/להבין (של הילדים ביחס לתנועה): 6-5 ; 18 ; 26 ; 30 ; 33 ; 42 ; 43 ; 54 ; 68 ; 71 ; 119 ; 135 ; 141
תכנון/לתכנן (של הילדים לפני תנועה): 14 ; 26 ; 29 ; 33 ; 34 ; 60 ; 81 ; 106 ; 111 ; 117 ; 121 ; 124 ; 127
פתרון/פתרונות/לפתור (הילדים פותרים בעיות תנועה): 5 ; 19 ; 24 ; 25 ; 26 ; 61 ; 69 ; 42 ; 108 ; 111 ; 119 ; 120 ; 122 ; 126

י

יחסים/ להתייחס/התייחסות (במרחב)

הגדרה: 39
24 ; 28 ; 33 ; 34 ; 35 ; 36 ; 39 ; 40 ; 46 ; 63 ; 63 ; 66

יציבה

הגדרה: 78
6 ; 22 ; 67 ; 69 ; 70 ; 78 ; 79 ; 83 ; 84

יצירה/יצרו/ליצור (בתנועה)

הגדרה: תנועה כתוצאה של חשיבה ובחירה אישית (ראה באינדקס חשיבה ובחירה).
13 ; 14 ; 24 ; 29 ; 33 ; 59 ; 62 ; 67 ; 108 ; 119 ; 127

יתאר/לתאר/תאר (לומד בהקשר של תנועה)

הגדרה: 122
27 ; 28 ; 32 ; 33 ; 40 ; 41 ; 63 ; 75 ; 83 ; 84 ; 88 ; 108 ; 110 ; 111 ; 119 ; 122 ; 123 ; 124.

כ

כובד

הגדרה: 42

115 ;98 ;97 ;85 ;82 ;81 ;47 ;46 ;44 ;43 ;43 ;42 ;24

מרכז הכובד

הגדרה: 47

60 ;49 ;47 ;46

כוח/וויסות כוח/השקעת כוח (של הלומד)

הגדרה: 73 ;48 ;42

הגדרה: כוח חזק – כוח חלש: 47

הגדרה: כוח מתפרץ: 47

הגדרה: אומדן כוח: 48

;70 ;69 ;70 ;65 ;64 ;63 ;60 ;52 ;49 ;48 ;45 ;43 ;43 ;42 ;30 ;25 ;24 ;23 ;22 ;15 ;12 ;10 ;6

;115 ;114 ;112 ;108 ;103 ;102 ;100 ;99 ;96 ;89 ;88 ;87 ;86 ;85 ;82 ;81 ;78 ;76 ;73 ;71

146 ;141 ;140 ;138 ;133 ;133 ;126 ;125 ;121 ;116

כיוון/כיוונים (במרחב)

הגדרה: 35

;115 ;103 ;102 ;96 95 ;94 ;66 ;64 ;61 ;56 ;45 ;43 ;41 ;40 ;35 ;34 ;34 ;33 ;28 ;23 ;12

146 ;143 ;143 ;141 ;140 ;136 ;132 ;127 ;118 ;117

כיוץ

הגדרה: 50

78 ;73 ;53 ;53 ;50 ;50 ;43 ;29

מ

מגע/ייגעו/לגעת

הגדרה: 30 ;28

133 ;133 ;132 ;131 ;129 ;126 ;105 ;103 ;96 ;74 ;58 ;46 ;31 ;30 ;29 ;28 ;17

מהירות

הגדרה: 55

;139 ;126 ;116 ;114 ;102 ;95 ;74 ;69 ;66 ;64 ;62 ;60 ;58 ;57 ;56 ;55 ;54 ;43 ;18 ;16

;146 ;144 ;140

לאט/מהר (של הלומד או בעבורו)

הגדרה: לאט-מהר 55

122 ;71 ;62 ;61 ;59 ;58 ;55 ;54 ;46 ;24 ;16

האטה/האצה (של הלומד)

הגדרה: האטה/האצה: 45

מודעות/מודע

הגדרה: 26; 108

119 ;108 ;106 ;79 ;71 ;70 ;69 ;68 ;48 ;42 ;31 ;30 ;26 ;25 ;24 ;22 ;10 ;6

מוסיקה

הגדרה: 54; 144

146 ;145 ;144 ;143 ;142 ;141 ;140 ;139 ;88 ;61 ;54

מחשב

הגדרה: כמשלים את לימודי התנועה

125 ;89 ;84 ;81 ;80 ;79 ;68 ;42 ;34 ;28

מילולי/במילים/המללה

הגדרה: 71; 119; 122; 122

של מבוגר: 3; 13; 20; 25; 38; 46; 61; 69; 70; 71; 110; 119; 137; 140; 143; 146
של הלומד: 3; 6; 10; 21; 22; 25; 26; 28; 31; 33; 34; 44; 63; 71; 90; 92; 108; 117; 119;
146 ;143 ;137 ;124 ;123 ;122 ;122 ;121 ;120

מסלול/מסלולים (במרחב)

הגדרה: 38

;100 ;94 ;76 ;67 ;66 ;63 ;61 ;60 ;43 ;41 ;40 ;39 ;38 ;38 ;34 ;33 ;32 ;31 ;23 ;17 ;16 ;12
140 ;132 ;107 ;104 ;101

מפרק/מפרקים

הגדרה: 73

119 ;115 ;85 ;81 ;79 ;78 ;77 ;73 ;44 ;54 ;42 ;34 ;32 ;31 ;30 ;27 ;26 ;27

מרחב

הגדרה: מושג כללי – 23

הגדרה: מרחב אישי ומרחב כללי- 34

התמצאות במרחב: 3; 6; 7; 16; 18; 19; 22; 23; 24; 25; 28; 29; 30; 31; 33; 34; 35;
36; 37; 39; 40; 41; 44; 46; 47; 58; 60; 61; 61; 63; 64; 65; 66; 76; 90; 92; 93; 94;
140;137 ;136 ;127 ;127 ;126 ;125 ;121 ;118 ;117 ;112 ;101
ארגון המרחב: 9; 15; 16; 17; 19; 33; 34; 90; 91; 93; 113; 116; 118; 126; 130; 146

משוב

הגדרה: 14

124 ;122 ;119 ;111 ;108 ;102 ;62 ;19 ;14

משקל

הגדרה: כללי – 42
הגדרה: העתקת משקל – 47
הגדרה: העמסת משקל – 85
הגדרה: נשיאת משקל – 99
22 ; 31 ; 42 ; 43 ; 44 ; 45 ; 47 ; 48 ; 53 ; 57 ; 66 ; 68 ; 70 ; 80 ; 81 ; 84 ; 85 ; 86 ; 87 ; 89 ; 93 ; 96 ;
97 ; 99 ; 117 ; 140

משחק

הגדרה: כללי – 125
הגדרה: משחק חופשי/משחק מכוון – 128
6 ; 7 ; 11 ; 13 ; 31 ; 40 ; 45 ; 52 ; 53 ; 58 ; 67 ; 69 ; 79 ; 80 ; 85 ; 90 ; 91 ; 95 ; 100 ; 101 ; 102 ; 103 ;
104 ; 95 ; 117 ; 118 ; 123 ; 125 ; 126 ; 127 ; 128 ; 129 ; 130 ; 131 ; 132 ; 133 ; 133 ; 134 ; 135 ;
136 ; 137 ; 138 ; 139 ; 143
מגרש משחקים: 10 ; 14 ; 17 ; 18 ; 22 ; 29 ; 77 ; 104 ; 106 ; 110 ; 119

מתקנים (בחצר)

הגדרה: מכשירים המותקנים בחצר לצורך תנועה ופעילות גופנית
8 ; 14 ; 15 ; 16 ; 17 ; 18 ; 33 ; 36 ; 37 ; 46 ; 53 ; 93 ; 97 ; 98 ; 107 ; 110 ; 113 ; 115 ; 117 (להוסיף
את הדפים של נספח ציוד)
סולם: 40 ; 105 ; 110 ; 112
צמיג/צמיגים: 17 ; 102
קורה/קורות: 7 ; 17 ; 32 ; 46 ; 53 ; 56 ; 64 ; 93 ; 104 ; 107 ; 117 ; 122

נ

ניתור

הגדרה: 96
43 ; 54 ; 57 ; 62 ; 92 ; 93 ; 94 ; 96 ; 97 ; 115 ; 117 ; 129 ; 140

נחיתה

הגדרה: 96
19 ; 43 ; 43 ; 92 ; 93 ; 96 ; 97 ; 104 ; 113 ; 115 ; 116 ; 117 ; 118 ; 120 ; 140

נשימה

הגדרה: 74 ; 83
50 ; 51 ; 69 ; 70 ; 74 ; 75 ; 76 ; 78 ; 79 ; 80 ; 83

נשיפה/שאיפה

הגדרה: 74
74 ; 76 ; 77 ; 83 ; 102

ס

סביבה

הגדרה: ארגון סביבה – 112
הגדרה: סביבה משרה ביטחון – 14
הגדרה: סביבה ללא סיכונים – 14
הגדרה: סביבה פיסית – 90
הגדרה: סביבה חברתית – 90
סביבה – לארגן; ליצור; להתאים; להשפיע
7; 17; 18; 22; 29; 78; 79; 80; 81; 84; 90; 92; 93; 104; 112; 117
סביבה – מידע על; תחושה של; שילוב תנועה; חשיפה ל; מפגש עם; הפרדה מ 14; 22;
29; 30; 33; 56; 90; 94; 105; 117

ע

עמית/עמיתים/חבר/חברים/בן זוג/בני זוג

הגדרה: מישהו שמתקיימת איתו אינטראקציה במהלך למידה.
12; 16; 17; 18; 23; 24; 27; 28; 29; 30; 31; 34; 35; 38; 39; 40; 44; 46; 47; 48; 49; 50;
52; 54; 56; 57; 58; 59; 60; 62; 67; 69; 76; 81; 84; 89; 93; 96; 98; 101; 102; 103; 105;
106; 107; 108; 109; 110; 111; 112; 114; 116; 117; 119; 121; 122; 123; 124; 126;
127; 129; 130; 131; 133; 133; 134; 135; 136; 137; 139; 143; 143; 145; 146
מתן/קבלת עזרה: 12; 19; 79; 81; 90; 108; 114; 126; 127; 133; 134; 135; 137
בלי לפגוע: 113; 116; 127
שיתוף פעולה: 95
הגדרה: 134
6; 69; 125; 127; 133; 134; 135; 137; 140; 145
תיאום (עם אחרים): 6; 34; 35; 36; 38; 39; 44; 121; 127; 131; 139; 146; 147

עקרונות הוראה/דרכים להשגת המטרה

הגדרה: האופן שבו התכנים מתממשים להשגת למידה
8; 10; 19; 23; 24; 26; 33; 42; 54; 60; 78; 85; 93; 106; 112; 121; 128; 142

עצירה/לעצור/עיכוב/לעכב (תנועה או פעולה)

הגדרה: 136
19; 24; 41; 43; 44; 52; 58; 61; 62; 66; 67; 76; 83; 84; 85; 97; 98; 101; 115; 126; 127;
130; 130; 131; 134; 136; 137; 140; 141

ק

קבוצה

הגדרה: 131
10; 13; 19; 20; 31; 48; 53; 59; 95; 98; 101; 105; 110; 111; 117; 118; 119; 123; 124;
125; 126; 129; 130; 131; 132; 133; 134; 135; 136; 137; 138; 139; 140; 143; 145;
146; 147

קצב/מקצב

הגדרה: קצב – מילה כללית המתארת מהירות או חלוקה בזמן

הגדרה: מקצב – 56

122 ;117 ;96 ;94 ;90 ;88 ;74 ;66 ;63 ;59 ;58 ;57 ;56 ;55 ;54 ;52 ;42 ;23 ;12

ר

ריקוד/לרקוד

הגדרה: 139

147 ;146 ;145 ;144 ;143 ;143 ;142 ;141 ;140 ;139 ;91 ;90 ;86 ;74 ;59 ;22 ;12 ;10 ;6

רמות גובה/רמת גובה/ רמה גבוהה/בינונית/נמוכה

הגדרה: 36

130 ;104 ;98 ;96 ;93 ;80 ;63 ;46 ;41 ;40 ;38 ;37 ;36 ;34 ;33 ;17 ;16

רצף (תנועה והעמדת חפצים לתנועה)

הגדרה: 66

;115 ;104 ;98 ;97 ;96 ;67 ;66 ;65 ;63 ;62 ;61 ;60 ;59 ;59 ;55 ;56 ;44 ;39 ;34 ;31 ;13 ;12

142 ;140 ;124

ש

שטף

הגדרה: 60 ;24

140 ;67 ;66 ;62 ;61 ;60 ;25 ;24 ;22 ;10 ;6

שיחה/לשוחח

הגדרה: 106

;122 ;121 ;119 ;117 ;116 ;112 ;109 ;106 ;89 ;78 ;71 ;69 ;67 ;40 ;32 ;31 ;26 ;20 ;13

147 ;138 ;137 ;124

שרירים

הגדרה: 85 ;73

92 ;86 ;85 ;81 ;80 ;79 ;78 ;76 ;75 ;73 ;57 ;50 ;48 ;47 ;46 ;46 ;42 ;30 ;7

ת

תהליך (בהוראה ובלמידה)

הגדרה: 24

;121 ;120 ;119 ;112 ;92 ;90 ;82 ;71 ;70 ;69 ;62 ;60 ;60 ;30 ;29 ;24 ;22 ;19 ;14 ;12 ;8 ;6

147 ;133 ;128 ;127 ;125 ;122

תיאום/קואורדינציה

הגדרה: 42

146 ;144 ;140 ;125 ;94 ;83 ;57 ;46 ;42 ;7

תכנון (ההוראה של המורה) / יעדים (בתכנון ההוראה של המורה)

הגדרה: 11, 12

6; 7; 10; 11; 12; 13; 14; 17; 18; 19; 20; 22; 23; 69; 70; 85; 90; 106; 129; 143

תפיסה/לתפוס (חפץ)

הגדרה: 101

32; 52; 56; 54; 58; 59; 93; 101; 108; 127

תפיסה/לתפוס (בחושים)

הגדרה: העיבוד הנעשה למידע המגיע מהחושים.

הגדרה: תפיסת המרחב 33

24; 33; 54; 136

