

## הצעות לפעילות תנועתית

ערכה: אילה עוקבי

מדריכה מחוזית מחוז חרדי

שלום,

ימי החופשה הינם הזדמנות נהדרת לפעילות גופנית וחוויתית מגוונת בקבוצות גדולות, קבוצות קטנות ובפעילות יחידנית.

חינוך לאורח חיים פעיל ובריא הינו גורם מרכזי המאחד סביבו מגוון של פעילויות התורמות רבות לרווחתם של הילדים. על כן כדאי לנצל את החופשה ולממש את זכאותם של ילדינו לרווחה ואיכות חיים.

במאגר שלפניכם הצעות שונות בתחום הפעילות הגופנית.

ראשי פרקים לבחירה:

**פעילות בחדרים:** פעילות המאופיינת בביצוע מטלות המפתחות את התחום הפסיכומטורי כגון: התמצאות במרחב, שיווי משקל, זריזות ומהירות תגובה, סכמת גוף וכדו'

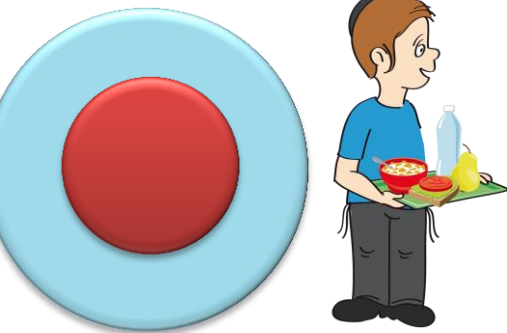
**פעילות במרחבים פתוחים:** משחקי נופש ואביזרי נופש כגון: מצנח, מחבטים, כפות, רשתות וכדו'

**פעילות יוצרת בתנועה:** מתן במה ליצירתיות ותנועה ע"י סיפור הסיפור בתנועה ובמחול.

**פעילות בתחנות:** מודל התחנות בעל יתרון גדול בהתארגנות בקבוצות גדולות ובהעלאת המוטיבציה בזמן הפעילות.

**פעילות באביזרים מתכלים:** פתרון למחסור בציוד ספורט ובחינוך למחזור פריטים שונים למטרות שימוש שונות.

בהצלחה ובהנאה



## פעילות בחדרים

### חדר מס' 1- התמצאות במרחב

לאורך החדר מפוזרים חישוקים צבעוניים בעלי גדלים שונים ובתוך חלק מהחישוקים מונחות תבניות של כף יד או כף רגל.

1. להסתובב בין החישוקים מסביב לחישוקים לדלג מעל החישוקים כל זמן שמוסיקה מתנגנת. בהינתן האות על הילדים להניח איבר בהתאמה לתבנית המונחת בתוך החישוק. כל סבב נשמט חישוק (כמו במשחק הכיסאות). הילד שהצליח להישאר אחרון הוא המנצח.

### חדר מס' 2- קואורדינציה קשר יד עין

פעילות עם בלונים.

2. כל ילד מקבל בלון מנפח אותו קושר אותו ומקפיץ את הבלון בעזרת איברים שונים לפי כרטיסיות המציגות איברים שונים כגון: כף יד, כף רגל, ברך, כתף, ראש, מרפק וכדו' את הכרטיסיות ניתן להציג לילדים על לוח, על קיר וכדו'

### חדר מס' 3- שיווי משקל

גומי ארוך מתוח מסביב לכיסאות בצורת מלבן או כל צורה הנדסית אחרת בגבהים שונים.

קפיצות ברגל אחת מעל הגומי.

דילוגים מעל הגומי.

קפיצות מספריים מעל הגומי.

## חדר מס' 4- זריזות ומהירות תגובה

הילדים עומדים במעגל, על הילדים להעביר כדור מאחד לשני כשנשמעת שריקה הילדים עוצרים ומי שהכדור אצלו צריך לשנות צורת עמידה ניתן להוסיף עוד כדורים על מנת להגביר זריזות.

### פעילות במרחבים פתוחים

פעילויות במצנח: כל הילדים מחזיקים את המצנח במעגל.

פעילות 1. לנער את המצנח ולהקפיץ כדורים.

פעילות 2. הקבוצה מתחלקת ל 2 קבוצה א' מנערת מצנח על מנת להעיף את הכדורים מהמצנח, קבוצה ב' אוספת כדורים ומחזירה אותם למצנח בהינתן אות סיום קבוצה שמספר הכדורים שבשטחה קטן היא המנצחת. (ניתן להחליף בין הקבוצות).

פעילות 3. הילדים מנערים את המצנח כאשר מתחת למצנח מסתתר ילד. ילד נוסף עומד יחף על המצנח ומנסה לתפוס את הילד שמתחת למצנח לאורך כל הפעילות הילדים מנערים את המצנח.

פעילות 4. הילדים מניפים את המצנח מעלה מטה כאשר מכריזים שם צבע על הילדים האוחזים במצנח ובצבע הנבחר צריכים לעבור מתחת למצנח ולהחליף מקומות עם ילדים אחרים בעלי אותו צבע. (חשוב להדגיש כי הילדים המחליפים מקומות צריכים להסתכל למרחב למנוע התנגשויות).

פעילות 5. הילדים מניפים מצנח ולאחר מספר הנפות מוסכם עוזבים כולם ביחד את המצנח.

פעילות 6. הילדים מחזיקים במצנח ועל המצנח מונח חפץ או תמונה הילדים נדרשים לסובב את המצנח בזמן מוגבל (ספירה עד 10) עד שהחפץ או התמונה שבים למקומם ולאותו ילד שהחזיק כבתחילה.

משרד החינוך  
המחוז החרדי  
קידום אורח חיים בריא

בס"ד

פעילות 7. הילדים מניפים את המצנח מספר הנפות מוסכם. לאחר מכן כל הילדים מורידים את המצנח נכנסים לתוכו ומצמידים את המצנח לקרקע. (מעין אוהל).

**פעילות יוצרת בתנועה**

ניתן לבחור סיפור או משל המוכר לילדים ולספר אותו בתנועה.  
אופי הפעילות הוא יצירתי המפעיל דמיון ומשחק.  
ניתן להפעיל את הילדים בחלוקה לקבוצות ובהצגת תוצרים של המחזה או מחול וכדו'.

**פעילות בתחנות**

תחנה א' קפיצה בדלגית לאורך מסלול מסומן. המסלול יכול להיות סגור או פתוח.  
תחנה ב' כדרור כדור לאורך מסלול סללום .  
תחנה ג' קפיצה בשקים במסלול מעל מכשולים. (לא גבוהים)  
תחנה ד' קפיצות צפרדע במסלול חישוקים מפותל.  
תחנה ה' קפיצות ארנבת מקונוס לקונוס.

### פעילות בעזרת אביזרים מתכלים

**עיתונים:** מניחים עיתונים פתוחים על הרצפה כל הילדים מסתובבים במרחב, בהינתן האות כל ילד תופס מקום על העיתון לאחר מכן מקפלים את העיתון וחוזרים על הפעילות כך מפעם לפעם המרחב מצטמצם.

**גליל נייר:** הילדים מגלגלים גליל על הרצפה תוך כדי התקדמות אחרי הגליל באופנים שונים. כגון: זחילת גחון, גלגול, הליכת ארבע, הליכת ארבע אחורית וכדו'.

**בקבוקי פלסטיק:** מעמידים את הבקבוקים כחיילי באולינג. (בשביל לייצב את הבקבוקים ניתן למלא את מחציתם במים או בחול) הילדים עומדים במרחק קבוע ובעזרת כדור מפילים את הבקבוקים.

**שקיות ניילון:** לנפח שקיות למלא אותן באורז לקשור את השקית ולשחק בהן ככדורים.

זריקה ותפיסה

הקפצת כדור באיברים שונים.