



אורח חיים בריא הוא ערך פעילות גופנית היא דרך.

מדינת ישראל

משרד החינוך

המחוז החרדי

בס"ד

משחקי פנאי ונופש בכיתה

לביה"ס היסודי

aabb68@walla.co.il אילה עוקבי

השתלמות למורות קיץ תשע"ד

כל הזכויות שמורות

מדינת ישראל

משרד החינוך

המהוז החרדי

בס"ד



הקדמה

מציאות היא, שברוב בתי הספר קיים חסר באולם לפעילות גופנית ו/או מתקן אחר **ראוי** ואמנם, בבתי ספר בהם קיימים מתקנים שכאלו ישנה הגבלה למשך שיעורים רבים ואפילו לימים שלמים לטובת אירועים שונים לרבות חזרות והופעות שונות הנערכים במשך השנה וגוזלים למעשה את האפשרות להשתמש בהם מה שמאלץ את המורה להתעמלות לחפש חלופות למקום בו תוכל לקיים את שיעוריה. ברוב רובם של מקרים מסוג הנ"ל מוצאות עצמן, המורה והתלמידות, חוזרות לכיתת הלימוד בתקווה לנסות להעביר את שעת הפעילות ברמת המיצוי האפשרית לאותה ברירת מחדל הכיתה, שטחה קטן בהרבה מאתרים אחרים בהם מתקיימים שיעורי פעילות גופנית. פעילות כמו שיעורים עיוניים, דיון בקבוצות, ועבודות בנושאים השונים הם מנת חלקה ותכלית הווייתה. יחד עם זאת מחשבה, יצירתיות ותכנון נכון של השיעור עשויים לסייע למורה להפעיל את התלמידות ביעילות למרות המרחב המוגבל. מקצועות שונים כמו כושר גופני, שיפור וחיזוק מיומנויות מוטוריות, התעמלות יסודית וכו' ניתן בהחלט ללמד בכיתה ואף לגרום להפנמה תנועתית טובה יותר למרות ואולי דווקא משום האבזור הרב שיש בה.

משחקי נופש פעיל מוגדרים כפעולות משחקיות המהוות צורות ביטוי חיובי עיקרי בשעות הפנאי. באמצעותם ניתן לספק צרכים שונים של האדם המתבססים על תכונותיו הגופניות, הנפשיות והחברתיות. משחקי הנופש מביאים לידי הפעלה המונית חיובית ומסייעים בגיבוש וליכוד הכיתה כמו כן, הם תורמים בהחדרת אווירה טובה, חדוות חיים ועליצות החוברת שלפנינו מציגה מגוון של תרגילים בכיתה והפעם מתחום משחקי חברה ונופש. אופי המשחקים מותאם לתלמידות בבית הספר היסודי. המבנה הקטן ואופי המשחקים יתרמו להנאה וחוויה משותפת המחזקים את הגיבוש והאחוה הכיתתית.

בהצלחה ובהנאה

רחלי זמיר

מדינת ישראל

משרד החינוך

המהוז החרדי

בס"ד

התארגנות בזוגות

1. "חבר/ה לחבר/ה" – המשחקים - ות מסודרים - ות בזוגות ולפי הוראת המורה מוכנות לגעת אחת ברעותה בכל דרך שתבחרנה ובאמצעות חלקי גוף שהגדירה המנחה.

2. "שנה מצב" – התלמידים - ות מסודרים - ות בזוגות פנים אל פנים בעמידה או בישיבה (בכיסאות או על הארץ). ישנם 3 מצבי יסוד :

א. אמות ידיים מוצלבות לפני הגוף.

ב. כפות הידיים מצלות על העיניים.

ג. אמת יד אחת כלפי מעלה ואמת היד השנייה מאוזנת, כאשר אצבעותיה נוגעות במפרק היד השנייה ויוצרות זווית בת 90 מעלות. כל זוג משחקות מחליט מי פותח במשחק. הן נמצאות באחת משלושת המצבים על פי בחירתן. המתחילה מכריזה: "שני מצב!!" שתיהן, בו זמנית, צריכות ליצור מיד עם סיום הקריאה את אחת משלושת התנוחות. אם שתיהן יצרו תנוחה שווה, יעבור תפקיד המכריזה לבת הזוג.

המכריזה ממשיכה בתפקידה כל עוד לא הצליחה בת זוגה ליצור תנוחה שווה לשלה. ככל שמתארך משך המשחק, קצבו מואץ ניתן שלב בהמשך תנוחות יסוד "פרטיות" משלהן.

3. "האור" – המשחקות עומדות בזוגות פנים אל פנים במרחק המאפשר להן ללחוץ את כפות ידיהן בידיים ישרות. שתיהן עוצמות עיניים ומבצעות 3 סיבובים סביב ציר עמידתן, אח"כ מנסות לגשש בידיהן למצוא האחת את רעותה מבלי לזוז ממקומן. אם נגעו אחת בשנייה הן פוקחות את עיניהן ובקול רם אומרות "אור!!"

בשעת המשחק רצוי לשמור על שקט מוחלט כדי שהקולות לא יסייעו בהכוונה ובאיתור.

מדינת ישראל

משרד החינוך

המחוז החרדי

בס"ד



4. **"המכונית"** – בנות הזוג עומדות אחת מאחורי השנייה. הראשונה היא "המכונית". היא עוצמת עיניים ומרימה כפות ידיים פתוחות קדימה בגובה הכתפיים (אלו הם הפגושים שלה). בת זוגה תהיה הנהגת והיא "תנהג" במכונית כשידיה מונחות על כתפי חברתה או במותניה. על פי הוראה מהמורה, המכוניות ונהגותיהן מתחילות לנוע לפי הכוונת הנהגים. יש לשמור על נהיגה זהירה בלי התנגשויות. בשלב כלשהו מתחלפות. בעיצומה של הנסיעה רשאית כל נהגת להפעיל את צופרה והמכונית רשאית להשמיע קול של מנוע.

5. **"סמכי על חברתך"** – בנות הזוג עומדות פנים אל פנים מרוחקות כמטר אחת מהשנייה. על פי הוראת אחת מהן, שתיהן נוטות לפנים ומפגישות את כפות הידיים תוך הישענות האחת על השנייה. ממצב זה הן דוחפות האחת את השנייה חזרה לעמידה ישרה, מבלי לזוז ממקומן. בהמשך, שתיהן זזות צעד אחד לאחור וחוזרות על אותה המשימה. כל זוג מגדיל בהדרגה את המרחק על פי יכולתו.

לא מתאים לגילאים הקטנים.

6. **"גב אל גב"** – שתי בנות הזוג יושבות על הרצפה גב אל גב, מרפקים שלובים וברכיים כפופות. בלחיצה בו זמנית של רגליים אל הרצפה וגב אל גב מנסות שתיהן להתרומם לעמידה מבלי להזיז את כפות הרגליים ולארח מכן חוזרות להתיישב.

גרסה נוספת: לזוגות הבודדים מצרפים בהדרגה את הזוגות הסמוכים עד שתגענה למצב קווי של שתי שורות גב אל גב. רק הזוגות הקיצוניים משלבות את מרפקיהן החיצוניים בעוד שאר המשחקות בשורה משלבות את מרפקיהן עם שכנותיהן לשורה. מתנוחה זו על כולן להתרומם יחד לעמידה ולחזור לשבת. חשוב לחבר את הזוגות בהדרגה על מנת להצליח.

לא מתאים לגילאים הקטנים.

מדינת ישראל

משרד החינוך

המחוז החרדי

בס"ד

התארגנות ברביעיות

6. "תנופת המשולש" – שלוש אוחזות בידיהן ויוצרות משולש. הרביעית עומדת מחוץ למשולש כשפניה מופנות לאחת הצלעות. מטרתה לנגוע בידיה בלבד במשחקת העומדת מולה בקדקוד המשולש. היא רשאית לעשות זאת מסביב ומבחוץ או בחצית הצלע או מתחתיה או מעליה מבלי להפעיל כוח על המשחקות שמנסות למנוע ממנה להצליח במשימתה.

לאחר זמן מה מחליפות תפקידים קצב המשחק בהתאם ליכולתן האישית של המשחקות.

התארגנות ב – 8 – 16 תלמידות

מבנה מעגלי

7. "הגדר המתנועעת" – המשחקות עומדות במעגל, אוחזות זו בזו במעגל ומתפקדות לשניים (המשחק חייב להיות זוגי). על פי הוראת המורה, כל מספרי 1 נוטות לפנים מבלי להזיז רגליים ובו זמנית כל מספרי 2 נוטות לאחור בגוף ככל האפשר. בצורה זו נוצר שווי משקל ההולך ומתייצב בהמשך. לאחר ששבים לעמידת המוצא מתחלפים בתפקידים אך עדיין חוזרים לעמידת המוצא. לאחר הסתגלות למצב, ההנחיה עוברת אל אחת המשחקות בקבוצה והיא נותנת את ההוראה לנוע קדימה ואחורה במגמה ליצור תנועה גלית שוטפת מבלי לעצור בעמדת המוצא.

מתאים לכל גיל

יש לנסות להטות את הגוף קדימה ואחורה אפילו עד זווית של 45 מעלות.

8. "עצ. ברוח...". – המשחקות עומדות במעגל צפוף, כתף אל כתף (רצוי לא יותר מ – 12 בנות). במרכז במעגל ניצבת אחת המשחקות, רגליה צמודות וידיה חובקות את כתפיה. כל המשחקות דוחפות לכל עבר את העומדת במרכז בפלג גופה העליון מבלי לגרום לה לזוז ממקומה ומשגיחות שלא תיפול.

9. "הפלונטר...". – מספר משתתפות – 6 – 12, רצוי שיהיה זוגי. המשחקות עומדות במעגל. כל אחת מושיטה את יד ימינה לעומדת מולה ואת יד שמאלה לחברה אחרת אך לא לקודמת. במצב זה נוצר "פלונטר" של ידיים והמשימה – להתירו. בנסיון להתיר את הקשר ניתן לנוע בכל צורה, אך לא לנתק את הידיים. המשחקות תצלחנה במשימתן את תמצאנה עומדות שוב במעגל (לפעמים בשני מעגלים), גם אם פני הכל לא יהיו לכיון מרכז המעגל.

אם ישנה שחקנית מיותרת, אי זוגית, אפשר להעמידה בצד שתנחה את הקבוצה איך להשתחרר מהקשר.

10. "זה מה? תפוח אדמה!". – מתאים לכל הכיתה. המשחקות עומדות או יושבות במעגל. אחת מהן מושיטה חפץ לחברתה שיושבת מימין ומכריזה "תפוח אדמה!". שכנתה מחזירה לה את החפץ ושואלת "זה מה" והראשונה שוב מחזירה לה את החפץ ועונה פסקנית "תפוח אדמה". מס' 2 מעבירה את החפץ למס' 3 ואומרת "תפוח אדמה" מס' 3 מחזירה למס' 2 ואומרת "זה מה?" מס' 2 מחזירה את החפץ למס' 1 מחזירה את החפץ למס' 2 ואומרת "תפוח אדמה" מס' 2 מחזירה את החפץ למס' 3 ואומרת "תפוח אדמה" מס' 3 עושה כני"ל למס' 4 והתהליך חוזר על עצמו עד שהחפץ עבר בין כל המשחקות והגיע שוב למס' 1.

גרסה נוספת: כאשר החפץ התרחק כמה משחקות ימינה, הראשונה פונה שמאלה עם חפץ אחר ואומרת "בננה" ואותו תהליך נעשה לצד שמאל כך ששני הכיוונים פועלים

מדינת ישראל

משרד החינוך

המחוז החרדי

בס"ד

יחד בו זמנית ומגיע לשיאו כשהחפצים מצטלבים והמשחקות מתחילות לענות תשובות שונות ו/או לשאול שאלות שונות לכל כיוון.

11. "הביתה..." – המשחקות עומדות סביב חפץ מאולתר, המצוי בשטח. על פי הוראת המורה כל המשחקות נעות במפוזר בשטח. כאשר המנחה קוראת "הביתה"!! כולן רצות לחפץ ומשתדלות לגעת בו באבר מגופן כדי להרגיש קרבה אל הבית. המשחק חוזר על עצמו כמה פעמים והמור נותנת למשחקות כל מני משימות כשהן מפוזרות בשטח.

מתאים במיוחד לגיל הרך ולכל גיל
גרסה נוספת: אין המשחקות חוזרות לבית שלהן אלא לבית אחר
אפשר להשמיע מוסיקה וברגע שהיא תפסק רצים "הביתה".

12. "המעגל המגתר..." – המשחקות עומדות כשכתף אותו צד מופנה למרכז ואוחזות: ביד הפנימית – את הכתף הפנימית של העומדות לפניהן וביד החיצונית את הקרסול החיצוני של אלה. כשכולן אוחזות בכל מתחילות יחד לנתר קדימה במעגל על הרגל הפנימית מבלי לפרק את האחיזה. קריאות קצב יעודדו את העומדות מאחור. מנתרים על הרגל הפנימית. אפשר לשנות את הכיוון.

משחקים המוניים

מתאים ל – 16 ויותר אפשר גם בפחות אך פחות מ – 12 כדי למצות את המרב מן המשחקים.

13. "בוזזז!! חשמל!!!" – המשחקות עומדות או יושבות במעגל ואוחזות ידיים. תלמידה שנבחרה היא "תחנת הממסר" המשגרת זרם חשמלי לכל צד בלחיצת יד. כל המקבלת זרם מאחד הכיוונים מעבירה אותו הלאה באותה צורה.

מדינת ישראל

משרד החינוך

המחוז החרדי

בס"ד

אפשר להעביר ממסר לשני הכיוונים בו זמנית
ייתכן מצב של יוזמות אישיות באמצע המשחק. זה לא רצוי אך אין לבלום זאת
לחלוטין כי יש מזה משום הנאה ושעשועים נוספים. יש לרסן את התופעה ברוח טובה.

14. **"הגשם"** – המשחקות עומדות או יושבות במעגל כשעיניהן עצומות. המורה או
תלמידה נבחרת מעבירה לשאר המשחקות כל מני צלילים בתנועות כפות ידיה ורגליה
והמשחקות חייבות לחקות את תנועותיה רק על פי השמיעה.

דוגמאות לצלילים: שפשוף כפות הידיים זו בזו, נקישות "אצבע צרדה", מחיאות כפיים
קלות, טפיחה על הירכיים, רקיעה ברגליים וכיו

15. **"הליכה על הכסאות"** – המשחקות עומדות על הכיסאות במבנה מעגלי. הן צריכות
ללכת על הכיסאות באופן חופשי ועל פי הצורות שהמנחה יוצרת. בהדרגה, המורה
מזיזה כסאות ויוצרת שבילים חדשים תוך שבירת המעגל. בשלבים מתקדמים היא
מרחקיה כמה כסאות. על המשחקות לנוע כל הזמן בלי לרדת מהכיסאות.

כדי להצליח חייבים לעזור כל הזמן חברה לרעותה.

16. **"ארגון מחדש"** – המשחקות מסודרות בארבע שורות ויוצרות מבנה ריבועי
כשפניהן אל תלמידה נבחרת העומדת במרכז. המורה מגדירה את השורות: קדמית,
אחורית, ימנית ושמאלית ביחס לצידי התלמידה. מצב זה חייב להישמר לאורך כל
המשחק גם כאשר התלמידה המרכזית הופכת את כיוונה על ציר עצמה. היא פונה לכל
מני כיוונים על פי בחירתה והמשחקות מנסות תמיד לחזור למצב ההתחלתי.

משחק מבלבל ומשעשע. מתאים לכל גיל

מדינת ישראל

משרד החינוך

המחוז החרדי

בס"ד

16. **"ישובה על הברכיים"** – כולן עומדות עם צד אחד המופנה למרכז המעגל. המשחקות מצטופפות לעבר מרכז המעגל כך שהמרחק ביניהן לא יעלה על אורך אמת יד. כפות הידיים אוחזות באזור המותניים של החברות שלפניהן. כשהמבנה מסודר, כולן מצמידות רגליים והמורה אומרת "לשבת"!! כל המשחקות מתיישבות בבת אחת זו על ברכיה של זו שעומדת מאחור מבלי לעזוב את אחיזת הידיים.

הערה: המשימה לא תמיד תצליח בפעם הראשונה. רבות מהססות, פורשות וקמות לפתע, כך שהדבר מביא לידי התפרקות המעגל. רק לאחר 2, 3 ניסיונות המשחק מצליח. כאשר כולן יושבות בביטחון, המנחה יכולה להורות לעזוב ידיים, לבצע בידיים כל מני תנועות, מחיאות כפיים וכו'. כשרוכשות כולן את המיומנות, אפשר להקים את כולן לעמידה, לסובבן 180 מעלות ולהושיבן שנית. לא מתאים לגיל הרך.

המשחק גורם סיפוק רב כשהוא מצליח ולכן טוב לסיים מפגש במשחק זה.