



מדינת ישראל  
משרד החינוך



# מערכת שידורים לאומית

## שיעור חינוך גופני לכיתות ג-

נושא השיעור: זריקה ותפיסה

עם המורה: ורד שמאי

נא הצטיידו בדף נייר בגודל A4



# נעים להכיר

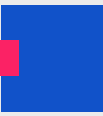
שמי **ורד שמאי** ואני מורה לחינוך גופני בבית ספר ממלכתי א' בהוד  
השרון ובצוות החינוך הגופני מחוז מרכז.





כידוע לכם אנו נמצאים בתקופה מאתגרת והלימודים לא יכולים  
להתקיים בבית הספר

לכן, אני אלמד אתכם שיעור חינוך גופני מרחוק בשידור חי  
כפי שכולנו יודעים, פעילות גופנית חשובה מאוד לבריאות הגוף  
. ולבריאות הנפש



# פעילות גופנית

- מחזקת את שרירי הגוף
- תורמת לגמישות המפרקים והתנועתיות של הגוף
- משפרת את שיווי המשקל והקואורדינציה
- מעלה את מצב הרוח ותורמת לאנרגיות חיוביות.



# לפני שמתחילים

אבל רגע, רגע לפני שנתחיל,

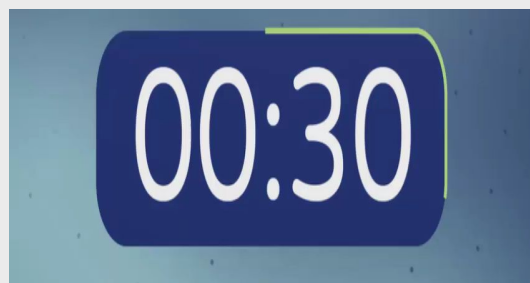
1. לבשו בגדים נוחים לפעילות, נעלו נעליים
2. הקפידו על שתיית מים.
3. הכינו את החלל לפעילות בטוחה, הזיזו מכשולים.
4. הקשיבו לגופכם נוחו כשאתם מרגישים צורך.

בטיחות מעל לכל.



# מה להביא לשיעור?

דף בגודל 4A



שמחה שחזרתם ... לפני שנתחיל אני רוצה להציג את נושא השיעור  
נושא השיעור הוא : זריקה ותפיסה . והפעם עם כדור מנייר  
כשאנחנו זורקים ותופסים אנו משפרים את יכולת הקואורדינציה שלנו  
, בעברית תיאום ושיתוף פעולה של מס' איברים,  
על מנת להגיע לפעולה משולבת הרמונית ויעילה .  
לדוגמא על מנת שאצליח לזרוק ולתפוס את הכדור ,אזדקק לתיאום  
בין העין ליד .

כמו כן, אנו משפרים את יכולת הדיוק, מהירות התגובה ואת ויסות  
הכוח.

לכדור שניצור מנייר שבו נשתמש בהמשך יש תכונות מיוחדות נדון  
על כך בהמשך.

בואו ונראה את תכנית השיעור.

# מה נעשה היום?

## נושא השיעור: זריקה ותפיסה בעזרת כדור נייר

- חלק מכין – חימום והכנת הגוף לשיעור
- חלק עיקרי – משימות בנושא השיעור
- חלק מסיים - משחק
- חלק מסכם
- משימה להמשך





## אז עכשו בואו נתחיל בחימום

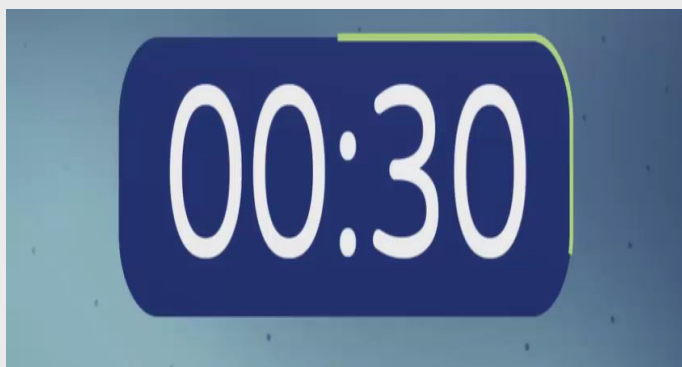
- הניחו את הדף במרחק 2 צעדים לאחור כ- מטר מכם
- עכשיו נלך עד הדף, געו בו, תוך כדי כפיפת רגליים, וחזרו לנקודת המוצא, עכשיו בואו נגביר את הקצב ונעשה את זה מהר יותר.
- נתרו על רגל אחת עד לדף וחזרה בריצה.
- החליפו רגל, ונחזור על זה פעם נוספת.
- נתרו עכשיו ב 2 רגליים עד הדף... וחזרה בריצה קלה, ....ועוד פעם.
- עכשיו נדלג עד הדף.... לגעת בדף ולחזור.
- עימדו עם הצד כשהכתף מופנית לכיוון הדף התקדמו בצעדי רדיפה וגעו בנייר עם הרגל. חיזרו בצעד רדיפה והתחילו ברגל שניה.



- גשו ועמדו מול הדף תופפו , 4 תיפופים מהירים, הרמו את הדף, ידיים ישרות, מרפקים נעולים ושוב ירידה הקפידו על ברכיים כפופות .
- בעמידת פיסוק , רגליים ישרות או כפופות, הניחו את הדף ליד רגל אחת. הניחו את אצבעות הידיים עליו, והעבירו אותו על הריצפה מצד לצד. הגדילו מעט את הפיסוק ובצעו זאת בצורת שמניות בין הרגליים על הריצפה.
- ועכשיו, אותו דבר, כשהדף מוחזק בידיים שלנו, מעבירים אותו בשמניות מצד לצד תוך כדי מכרעיים בין הרגליים.
- נעבור לישיבה שלמה
- כשקצות הנעלים נוגעות בדף, ננסה לגעת בדף עם הידיים כאשר הרגלים ישרות. אפשר גם ברגלים כפופות .
- עכשיו נחזור על התרגיל בישיבת משוכה. ברגל אחת וברגל שניה.



# הפסקת שתייה





## ועכשיו לחלק העיקרי של השיעור

- נכווץ את הדף לכדור – הנה, גם אני עושה כך...
- נזרוק את הכדור ונתפוס אותו באופן חופשי
- נזרוק את הכדור ביד אחת ונתפוס בשתי ידיים. כנ"ל ביד השניה.
- שמתם לב שלכדור נייר יש תכונות מיוחדות? נכון!! הוא קל, קטן, חמקמק ואין לו צורה אחידה. מה עוד? נדון על כך בהמשך.
- נזרוק את הכדור ביד אחת ונתפוס אותו באותה יד. ועכשו ביד השניה.
- נזרוק ביד אחת ונתפוס ביד השניה. כנ"ל ביד השניה.
- נזרוק את הכדור נמחא כף אחת ונתפוס .. נסו 2 מחיאות, ועכשו 3 מחיאות.
- תלמידים יקרים מה עלינו לעשות כדי למחוא כמה שיותר מחיאות ולהצליח לתפוס אותו. נכון!! הכדור צריך להיות כמה שיותר זמן באוויר. ואיך נעשה זאת? נזרוק גבוה יותר.
- ונחזור על התרגיל 8 פעמים, כל אחד ימחא כף כמה פעמים שהוא יכול.



- בואו נמשיך....
- עכשיו, בכל פעם שהכדור באוויר מחאו כף מתחת לברך מורמת לסירוגין, כל פעם רגל אחרת.
- ועכשיו כשהכדור באוויר- נמחא כף פעם לפני הגוף ופעם מאחורי הגב וננסה לתפוס אותו.
- נקפוץ לפיסוק וסגירה נזרוק את הכדור מעלה ונתפוס אותו כשהרגליים צמודות.
- נזרוק את הכדור נרד לעמידת פסיעה, רגליים כפופות, ונתפוס את הכדור.
- ועכשיו הפוך- נעמוד בעמידת פסיעה נזרוק את הכדור ונתפוס אותו בעמידה.
- נשב ישיבת קרוס, גו בזווית באלכסון נזרוק ונתפוס את הכדור
- נשאר באותו מנח, נרים רגל כפופה, נזרוק את הכדור מתחת לרגל ונתפוס בשתי ידיים. לסירוגין.
- נשאר באותו מנח ופשוט נעביר את הכדור מתחת לברכיים בתנועת דיווש.



חלק מסיים- משחק . שם המשחק "7באזיר" . דומה למשחק 7 על הקיג  
במשחק זה אנחה אתכם בכל פעם במשימה. את המשימה הראשונה  
נבצע 7 פעמים, את המשימה הבאה 6 פעמים וכך הלאה עד שנגיע  
למשימה 1.

- 7 נזרוק את הכדור למעלה נמחא כף ונתפוס אותו \* 7
- 6 נזרוק את הכדור מעלה תוך הרמת ברך , מחיאת כף מתחת לברך  
המורמת ותפיסת הכדור. רגל, רגל לסירוגין \* 6
- 5 נזרוק את הכדור ידיים בהצלבה, נגיעה בכתפיים ותפיסת הכדור \* 5
- 4 נזרוק את הכדור, נניח את הידיים על הראש ונתפוס הכדור \* 4
- 3 נזרוק את הכדור, נתפח על הירכיים ונתפוס את הכדור \* 3
- 2 ננתר לפיסוק נזרוק את הכדור ונתפוס כשהרגליים צמודות.
- 1 נזרוק את הכדור , נסתובב במקום ונתפוס אותו. (קצת מאתגר.. גם  
עבורי.



, נסכם תלמידים את מה שלמדנו היום  
בשיעור שלנו תרגלנו והתנסנו בזריקה ותפיסה של כדור שהוא לא  
באמת כדור, העשוי מניר... כמו שהבחנתם במהלך השיעור,  
הכדור קל, קטן וחמקמק ואין לו צורה אחידה  
אני בטוחה שהצלחתם לבצע את המשימות ושיפרתם את מיומנות  
הזריקה והתפיסה. כמובן, שאת הזריקה והתפיסה ניתן לתרגל עם  
...בני המשפחה. אז שיהיה לכם בהצלחה בהמשך

# משימה לבית

לפניכם מוצגת משימת ההמשך, המשחק שלמדנו "7 באוויר"  
עליכם לשחק עם בני המשפחה: שחקו את המשחק על פי  
השלבים מ7 עד 1.

יש לבצע בכל שלב את המשימה בהצלחה ורק אחר כך לעבור  
לשלב הבא, עד שתגיעו למספר 1. ניתן לבצע כל שלב על פי תור  
ולפי סדר המשתתפים.

נהייתי ללמד אתכם היום,  
מקווה שנהניתם והרגשתם שהתאמצתם והתחזקתם.

**תודה ולהתראות**





# תרגול אישי

## רשימת המשימות

- 7 נזרוק את הכדור למעלה נמחא כף ונתפוס אותו \* 7
- 6 נזרוק את הכדור מעלה תוך הרמת ברך , מחיאת כף מתחת לברך המורמת ותפיסת הכדור. רגל, רגל לסירוגין \* 6
- 5 נזרוק את הכדור ידיים בהצלבה, נגיעה בכתפיים ותפיסת הכדור \* 5
- 4 נזרוק את הכדור, נניח את הידיים על הראש ונתפוס הכדור \* 4
- 3 נזרוק את הכדור, נתפח על הירכיים ונתפוס את הכדור \* 3
- 2 ננתר לפיסוק נזרוק את הכדור ונתפוס כשהרגליים צמודות
- 1 נזרוק את הכדור , נסתובב במקום ונתפוס אותו.

הצלחה !!!

10:00





מדינת ישראל  
משרד החינוך

# תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח