



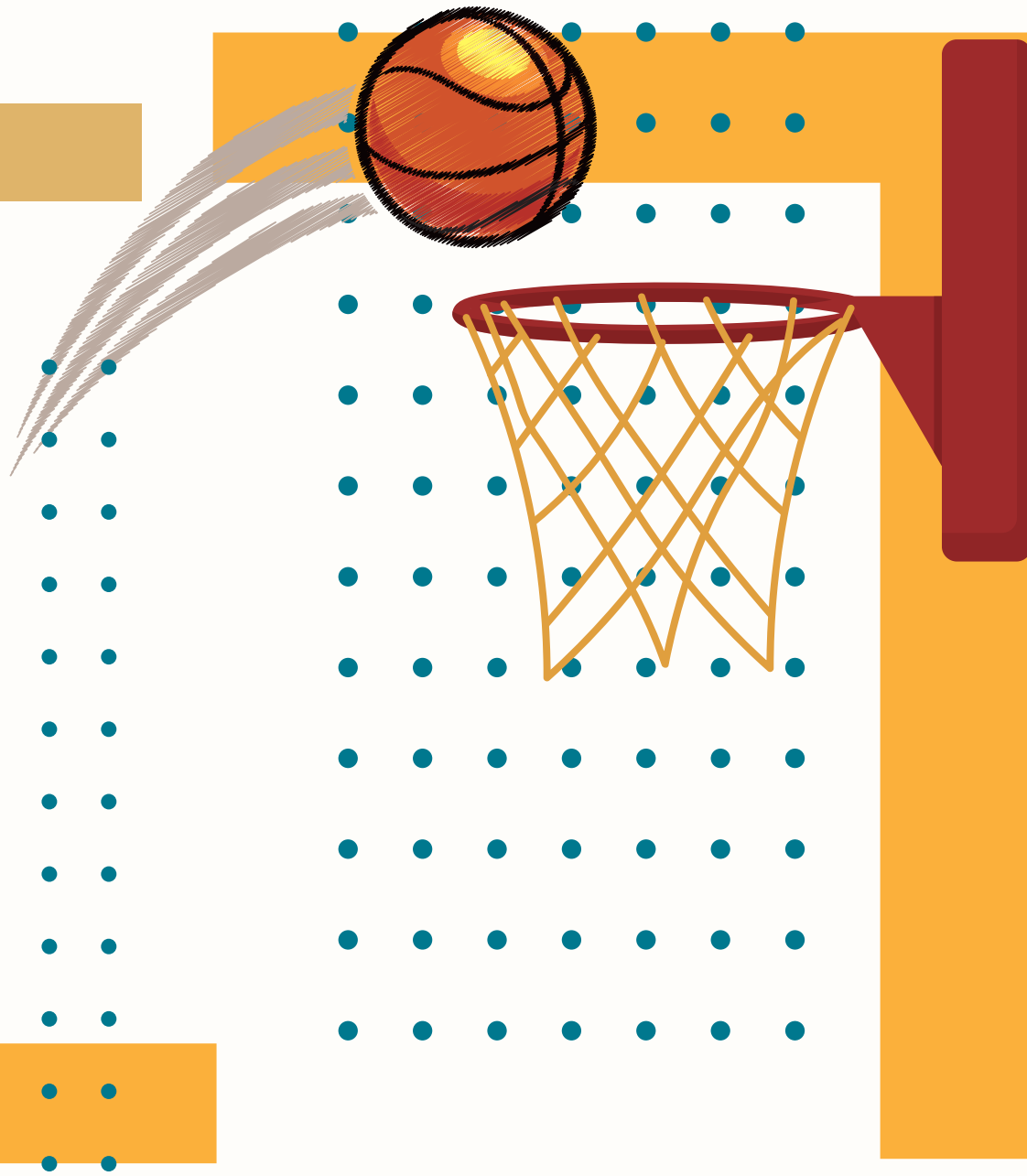
תחום ספורט ובריאות

מיומנויות ספורט אישי

קדם יסודי וגיל הרך

ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



תוצרי למידה

- ביצוע פעילות גופנית אישית למשך חמש עד עשר דקות רצופות, מה שמחזק את יכולת הסיבולת שלו ומראה את מחויבותו להשתתפות בתנועה.
- ביצוע מיומנויות אישיות בדיוקנות, שליטה ומשמעת תנועתית, המבדילות אותו מחבריו, מה שמשקף את יכולותיו הגופניות האישיות כאינדיקציה לכישרון מתפתח הניתן לפיתוח.
- ביצוע תנועות אישיות מאורגנות, המראות את שליטתו בתנועת גופו ושיפור הדרגתי בביצוע התנועות המתקדם.
- התנסות במגוון פעילויות אישיות, וקביעת הפעילות המתאימה לנטיותיו, ולאחר מכן שליטה במיומנויות הבסיסיות של הפעילות הנבחרת, באמצעות חזרה סדירה ומשמעת עצמית.

שיטות הערכה:

- הערכת ביצוע באמצעות תצפית.
- הערכה בעל פה.
- הערכה סמלית (תגים).
- תיק עבודות אישי פשוט: הכוונה כאן היא לאיסוף תוצרי התלמיד הקשורים לפעילות בלבד (כמו תמונות, ציורים, כתיבה, הבעה קולית), ולא לתיק עבודות מקיף של כל מסלולו הלימודי.

שווה ערך לשמונה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני ארבעה שבועות, עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות.	360 דקות	כיתות יסוד ראשונות:	 משך הביצוע
מבצע הפעילות יקבע את משך הזמן המתאים לביצועה	גני ילדים		
חצר בית הספר או אזור ייעודי לפעילויות גופניות. אולם פעילות פנימי (כאשר לא ניתן להשתמש בחצר). הערה: (חשיבות שמירה על בטיחות וביטחון במקום ביצוע הפעילות וקבלת האישורים הנדרשים).			 מקום הביצוע
קונסים צבעוניים שעון עצר מראה לצפייה בביצועים לוח חכם/קיר לאינטראקציה תגי עידוד (מלך הקפיצה, קופץ העתיד)	* משוכות ספוג קלות חבל קפיצה אישי וקבוצתי חישוקי רצפה מזרן לנחיתה כרטיסיות הדרכה עם תמונות תנועה		 אמצעי ביצוע

הליכי ביצוע (התוכן):

מושגי יסוד:

- ידע: מושג הקפיצה, ההבדל בין קפיצה לניתור, חשיבות כיפוף הברכיים בנחיתה.
- מיומנויות: קפיצה בקלילות, נחיתה ביציבות, ניתור בחבל, קפיצה מגובה נמוך.
- ערכים: תעוזה, שיתוף פעולה, כיבוד התור, ניסיון ואי-כניעה.

תיאור התוכן:

פעילות זו מתמקדת בפיתוח מיומנויות התנועה הבסיסיות דרך קפיצה מגוונת, תוך קישורה ליכולות חשיבה ומיומנויות חברתיות כמו שיתוף פעולה ומשמעת. הפעילות מתבצעת על פני ארבעה שיעורים הדרגתיים, המחזקים את הבנת הילד את התנועה ויישומה בבטחה ובביטחון, עם פעילויות פנאי מרתקות.

שיעור ראשון: חקר והכנה

- הכנה וחימום: משחק "קפוץ אם שמעת..." + תנועות קצביות פשוטות.
- פעילות יישומית: המורה מסביר את הדרך הנכונה לקפוץ.
- פעילות יישומית: קפיצה במקום ואז מעל קווי רצפה.
- הרגעה: מתיחה קלה + תרגיל נשימה.

שיעור שני: יישום מיומנות הקפיצה הבסיסית

- הכנה: הליכה ואז קפיצה הדרגתית באמצעות חבלים.
- פעילות יישומית: קפיצה מעל משוכות ספוג נמוכות, אימון על כיפוף ברכיים בנחיתה.
- פעילות גיוון: משחק קבוצתי (קפיצה מנקודה לנקודה לפי צבעים).
- הרגעה: תרגיל הרפיה קולי + מדיטציה תנועתית פשוטה.

שיעור שלישי: גיוון ושימוש בכלים חדשים

- הכנה: משחק "קפיצת הצבע" באמצעות כרטיסיות.
- פעילות תחנות: קפיצה בחישוקים, קפיצה על מזרן, שימוש בחבל אישי.
- פעילות קבוצתית: מרוץ שליחים של קפיצה קבוצתית.
- הרגעה: מתיחה צידית ותרגיל נשימה.

שיעור רביעי: הצגה והערכה

- הכנה: משחק חיקוי תנועות קפיצה.
- הצגה אישית: לכל ילד למיומנות הקפיצה שלמד.
- העשרה: ציור של הילד את עצמו קופץ + הבעה מילולית פשוטה.
- סיום: חלוקת תגים (הקופץ של היום, הקפיצה שלך נהדרת) + שיתוף תיק העבודות.

כלי הערכה:



מספר	המדד	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ראשית: ידע (הבנה וידע)						
1	מכיר את מושג הקפיצה באמצעות מילים פשוטות (כמו "ניתור", "קפיצה")					
2	מבחין בין קפיצה לניתור דרך התנסות או סימון					
3	מסביר את חשיבות כיפוף הברכיים בנחיתה (בדיבור, בסימון או ביישום)					
שנית: מיומנויות (ביצוע תנועות)						
4	קופץ בקלילות ללא היסוס או פחד					
5	נוחת ביציבות ושומר על שיווי משקל					
6	מבצע ניתור באמצעות חבל (בסיוע או באופן עצמאי)					
7	מבצע קפיצה בטוחה מגובה נמוך (כמו משטח ספוג)					
שלישית: ערכים (התנהגות והיבט חברתי)						
8	מפגין תעוזה בביצוע קפיצה מול הקבוצה					
9	משתף פעולה עם חבריו במהלך המשחק או בחילופי תפקידים					
10	ממתין לתורו ללא התערבות או חיפזון					
11	מנסה יותר מפעם אחת מבלי לוותר אם לא הצליח בקפיצה הראשונה					

הערות למורה:

מומלץ להשתמש בכרטיסייה בהקשר של משחק קבוצתי ולא רק כהערכה רשמית.

ניתן להשתמש בסמלים חזותיים עם הילדים (פרצופים מחייכים, כוכבים, סימני ידיים).

ניתן לצלם את הביצוע בווידאו (באישור הורה) כדי לשמור אותו בתיק העבודות.

הערות:

חובה להשגיח על התלמידים בעת ביצוע קפיצות מעל משוכות.

התחשבות בהבדלים אישיים והימנעות מהשוואה בין הילדים.

מומלץ לשתף את המשפחה בתיעוד הפעילויות המסכמות.

הפעילות גמישה וניתן להתאימה לפי האפשרויות.

