



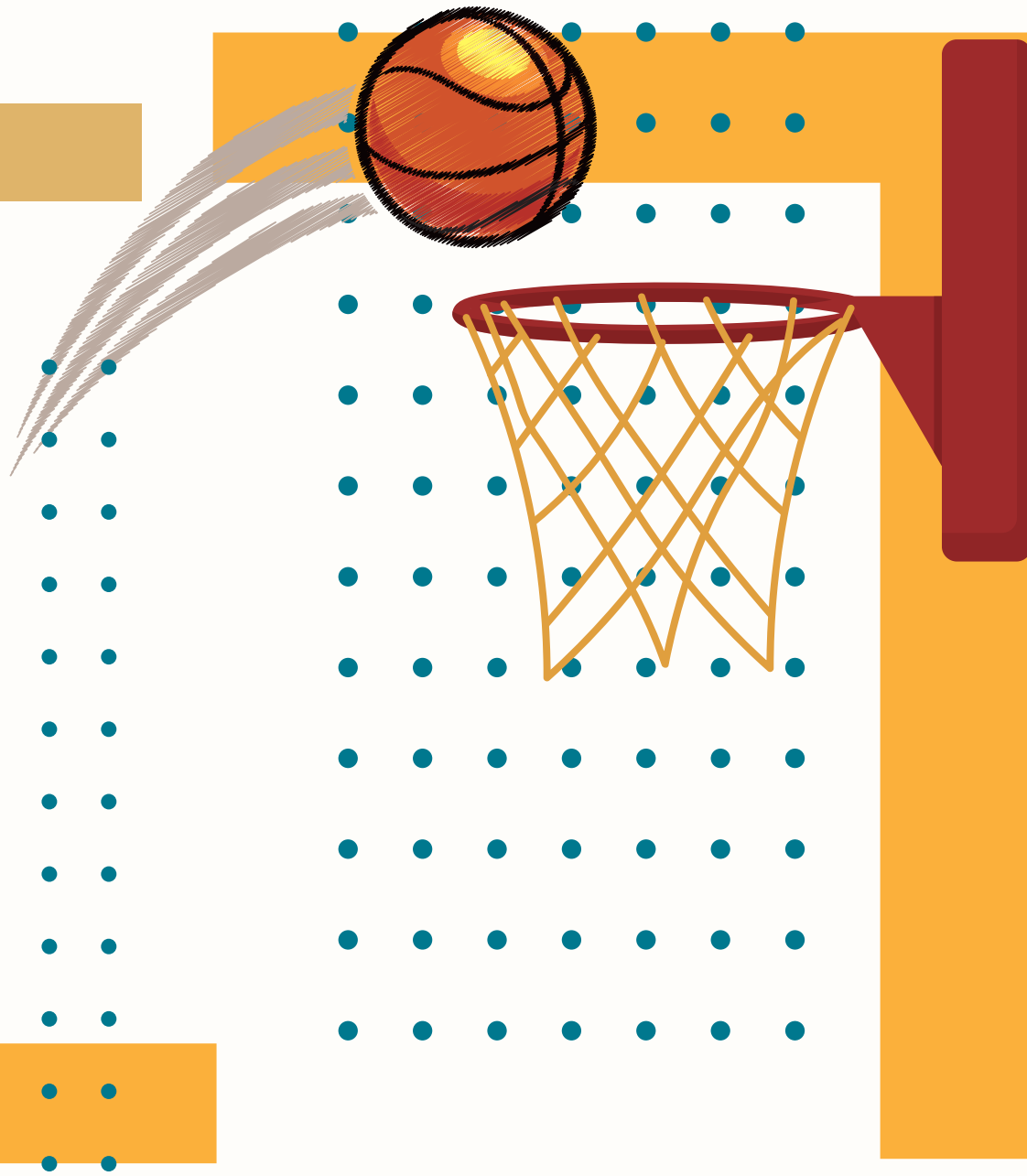
תחום ספורט ובריאות

מיומנויות האולימפיאדה הספורטיבית

קדם יסודי וגיל הרך

ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



תוצרי למידה

- השתתפות במרוצים או באתגרים תנועתיים פשוטים המחזקים את המהירות ואת היכולת הגופנית, והפגנת התלהבות להמשיך בפעילות לזמן ממושך יותר, מה שמשקף שיפור במרכיבי הכושר.
- ביצוע מהיר ומדויק באתגרים אולימפיים פשוטים, והפגנת מחויבות לכללים ורוח תחרותית בונה, מה שמעיד על נכונותו להשתתף בתחרויות בית ספריות.
- השתתפות במרוצים ובאתגרים פשוטים, והפגנת שיפור בביצועים הגופניים והתנועתיים הקשורים להתפתחותו.
- הבעת התלהבות בעת התמודדות עם אתגרים גופניים מגוונים, והשתתפות בתחרויות בית ספריות פשוטות המתאימות לנטיותיו הגופניות, תוך הקפדה על כללי המשחק.

שיטות הערכה:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • הערכה באמצעות משחק: <ul style="list-style-type: none"> ◦ שימוש בפעילויות ובמשחקי תנועה להערכת יכולות שיווי משקל, זריזות וקואורדינציה עצבית-שרירית. ◦ תכנון משחקים תחרותיים פשוטים לחשיפת תגובת התלמיד להוראות. ◦ כלים תומכים: <ul style="list-style-type: none"> ▪ כרטיסי הערכת ביצועים במשחקים. ▪ רישום הערות במהלך המשחק. | <ul style="list-style-type: none"> • תצפית ישירה: <ul style="list-style-type: none"> • מעקב אחר ביצועי התלמיד במהלך הפעילות הספורטיבית. • תיעוד מיומנויות התנועה הבסיסיות הנרכשות (כמו ריצה, קפיצה, זריקה). • התבוננות בהתנהגויות חברתיות (שיתוף פעולה, כיבוד כללים, עבודה בצוות). • כלים תומכים: <ul style="list-style-type: none"> • כרטיס תצפית אישי. • רישום התקדמות לתלמיד. |
|--|---|

שווה ערך לשישה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני שלושה שבועות, עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות.	270 דקות	כיתות ראשונות יסוד	
מבצע הפעילות יקבע את משך הזמן המתאים לביצועה.		גני ילדים:	משך הביצוע

* מגרש בית הספר החיצוני: עדיף שהמקום יהיה פתוח ומרווח, עם משטח דשא או חול רך להפחתת סכנת נפילות ופציעות. אולם ספורט (אם קיים): אם מזג האוויר אינו מתאים (חום קיצוני, גשם, אבק), ניתן לבצע את המשחק בתוך אולם מקורה, תוך וידוא שהרצפה פנויה ממכשולים. מסדרונות רחבים בתוך בית הספר (אופציונלי): בתנאי שהרצפה בטוחה ולא מחליקה, ופנויה מרהיטים או ציוד. דרישות למקום הביצוע: שהמקום יהיה ישר ופנוי ממכשולים (סלעים, ציוד מתכתי, כלים חדים). קיום מרחב מספיק המאפשר ל-4 עד 6 ילדים לרוץ יחד בנוחות ובבטחה. קיום קו התחלה וקו סיום ברורים. אפשרות למורים או למשגיחים לעמוד לאורך המסלול לפיקוח והתערבות בעת הצורך. זמינות מרחב ייעודי להתכנסות התלמידים לפני ואחרי המרוץ למניעת צפיפות. הערה: (חשיבות שמירה על בטיחות וביטחון במקום ביצוע הפעילות וקבלת האישורים הנדרשים).


מקום
הביצוע

1. חבלים או סרט דביק צבעוני: לסימון מסלול הריצה על הרצפה (קו התחלה, קו סיום). קונוסים מפלסטיק קטנים (Cones): מונחים בצדי המסלול לסימון ברור של המסלול. משרוקית יד (Whistle) או פעמון קטן: למתן אות התחלת המרוץ. כרטיסיות או מדבקות מספרים (אופציונלי): להצמדת מספר על חזה ילד אם בית הספר מעוניין לסדר את המתחרים. מדליות סמליות או מדבקות עידוד: מחולקות לכל המשתתפים בסוף המרוץ (כדי לעודד את כולם). שטיח או שטיחון קל (אופציונלי): לרצפות קשות להבטחת בטיחות התלמידים, במיוחד לגני ילדים. בקבוקי מים קטנים: להבטחת שתיית מים של התלמידים לאחר הפעילות. מצלמה/טלפון לתיעוד המרוץ (אופציונלי): לצילום תמונות ושיתופן מאוחר יותר עם ההורים. חוברת הוראות (למורים ולמשגיחים): מבהירה את השלבים ואת כללי הבטיחות להבטחת שלומם של כולם. הערות חשובות לאמצעי הביצוע: יש לוודא שהחבלים או הסרט הדביק יציבים כדי שהתלמידים לא ימעדו בהם. שימוש במשרוקית בעלת צליל רך המתאים לילדים. בחירת מדליות פלסטיק קלות או מדבקות מחייכות כדי לעודד את כולם ללא יוצא מן הכלל. הצבת מורים לאורך המסלול לפיקוח על כל נפילה או מעידה. הערה: יש להקפיד שכלי ההערכה יכללו מדידה של שלושת ההיבטים: ידע, מיומנויות וערכים.


אמצעי
ביצוע

הליכי ביצוע (התוכן):

תיאור התוכן:

- משחק "מרוץ הריצה הפשוט" הוא אחת הפעילויות הספורטיביות התנועתיות שמטרתן לפתח את מיומנות הריצה המהירה אצל תלמידים בשלב הגיל הרך ובכיתות הראשונות, בדרך מהנה ובטוחה המתאימה ליכולותיהם הגופניות ולרמת שיווי המשקל שלהם.
- רעיון המשחק מבוסס על קביעת מסלול פשוט באמצעות קונוסים או קווים ברורים, כך שהתלמידים עומדים בקו ההתחלה בשורה ישרה, ועם מתן אות הזינוק (משרוקית או קול מהמורה), התלמידים יוצאים למרוץ לעבר קו הסיום שנקבע מראש במרחק קצר המתאים לגילם (לא יותר מ-15-10 מטרים לגני ילדים, ו-25-20 מטרים לכיתות הראשונות).
- במשחק זה, יש להקפיד על מרכיב העידוד והתמריץ לכל המשתתפים, ללא התמקדות יתרה במנצח בלבד, כך שכל ילד יקבל בסיום מדבקת עידוד או מדליה סמלית להכניס שמחה בלבם.

תוכן לימודי:

ראשית: היכרות עם משחק מרוץ הריצה הפשוט

- היכרות עם המשחק:
 - משחק מרוץ הריצה הפשוט הוא פעילות ספורטיבית תנועתית המיועדת לילדים בשלב הגיל הרך ובכיתות הראשונות, שבה התלמידים רצים למרחק קצר בין קו התחלה לקו סיום שנקבעו מראש. המשחק נועד לפתח מיומנויות של ריצה מהירה, שיווי משקל ותגובה מהירה לאותות קוליים, תוך חיזוק רוח התחרות החיובית ושיתוף הפעולה בין המשתתפים באווירה של הנאה ובטיחות. משחק זה הוא מהמשחקים הפשוטים והפופולריים ביותר המסייעים לתלמידים לפתח את יכולותיהם התנועתיות הבסיסיות בדרך מהנה וקלה לביצוע בבתי הספר.
- מטרת המשחק:
 - מטרת משחק מרוץ הריצה הפשוט היא לפתח את מיומנות הריצה המהירה אצל התלמידים, לחזק את שיווי משקלם הגופני ואת יכולתם להגיב במהירות לאותות, בנוסף להטמעת רוח התחרות הבריאה ושיתוף הפעולה ביניהם בסביבה בטוחה ומהנה.
- אופן הביצוע:
 - התלמידים עומדים בשורה ישרה בקו ההתחלה המצויר או הקבוע.
 - עם מתן אות הזינוק (משרוקית או מילת "היכון, הכן, צאו!"), התלמידים מתחילים לרוץ במהירות המרבית לעבר קו הסיום.
 - כל ילד חייב לשמור על מסלולו ולא לדחוף או להפריע לאחרים.
 - בהגעה לקו הסיום, התלמיד עוצר וממתין לסיום המרוץ.
 - יש לעודד את כל התלמידים ללא קשר לסדר הגעתם, ויחולקו מדליות או מדבקות עידוד.
 - ניתן לחזור על המרוץ מספר סבבים כדי שכל ילד יקבל הזדמנות להשתתף.



מיומנויות שהתלמיד רוכש:

- מיומנות ריצה מהירה ותאוצה.
- יכולת שמירה על שיווי משקל במהלך התנועה.
- מהירות תגובה לפקודות ואותות קוליים.
- פיתוח קואורדינציה בין העין, היד והרגל.
- חיזוק רוח התחרות החיובית ושיתוף פעולה עם אחרים.
- שיפור היכולת לשלוט בנשימה ולווסת את הכוח במהלך הריצה.
- פיתוח ביטחון עצמי ותחושת הישג.

• כללי יסוד:

- על התלמידים לעמוד מאחורי קו ההתחלה ולא לחצות אותו לפני אות הזינוק.
- הזינוק יתבצע רק עם שמיעת אות ההתחלה (משרוקית או מילת "צא!").
- כל ילד חייב לשמור על מסלולו הקבוע במהלך הריצה, ללא דחיפה או הפרעה לאחרים.
- אסור ליפול או למעוד בכוונה, ועל התלמיד לנסות לשמור על שיווי משקל אם איבד שליטה.
- אסור להתערב במרוץ של אחרים או לנסות להפריע להם.
- בהגעה לקו הסיום, יש לעצור מיד ולהמתין עד לסיום המרוץ.
- יש לעודד את כל התלמידים ללא קשר לסדר הגעתם, תוך התמקדות ברוח הספורטיבית ובהנאה.

• מצבי משחק המתאימים לתלמידים:

- המשחק יתקיים בקבוצות קטנות של ארבעה עד שישה ילדים בכל מרוץ, כדי להבטיח בטיחות וריכוז.
- ניתן לחלק את התלמידים לסבבים לפי גילאים או יכולות גופניות, כדי להבטיח שוויון הזדמנויות.
- עדיף לבצע את המשחק במקום פתוח ובטוח, כמו מגרש בית הספר או אולם הספורט.
- המסלול צריך להיות קצר ומתאים ליכולות התלמידים בגני ילדים ובכיתות הראשונות (10-15 מטרים לגני ילדים, ו-20-25 מטרים לכיתות הראשונות).

- יש להקפיד על נוכחות משגיחים או מורים בצדי המסלול להכוונת התלמידים ולהבטחת שלומם.
- עדיף שהמשחק יתבצע באופן קבוצתי, תוך עידוד אינטראקציה חברתית והשתתפות פעילה.

שנית: מיומנויות המשחק:

- מיומנות ריצה מהירה למרחקים קצרים:
 - התלמיד לומד כיצד לרוץ במהירות המרבית האפשרית למרחק קצר המתאים לגילו וליכולותיו הגופניות, תוך שמירה על תנועת רגליים וזרועות מתואמת המסייעת לו להתקדם קדימה במהירות וביעילות.
- מיומנות שיווי משקל במהלך התנועה:
 - התלמיד מתאמן על שמירת שיווי משקל במהלך הריצה, וזאת באמצעות שליטה בתנוחת הגוף ותשומת לב לתנועת הידיים והרגליים כדי שלא ימעד או ייפול, במיוחד בשינויי כיוון פשוטים במסלול.
- מיומנות שליטה בכיוון:
 - התלמיד לומד כיצד לרוץ במסלול מוגדר ולא לצאת ממנו, מה שמחזק את יכולתו לשלוט בתנועתו במהלך המשחק ולהקפיד על המסלול שסומן על ידי המורה או הקונוסים.
- מיומנות תגובה לאותות שמיעתיים:
 - התלמיד לומד להמתין לאות ההתחלה (משרוקית, קול, פקודה בעל פה) ולא לזנק לפניו, מה שמסייע לו לפתח מיומנויות הקשבה, תשומת לב וריכוז בהנחיות.
- מיומנות זינוק נכון ממצב הכן:
 - התלמיד רוכש את היכולת לעמוד במצב הכן המתאים לפני הריצה, כמו עמידה מאחורי קו ההתחלה, כיפוף קל של הברכיים, והכנה נפשית וגופנית לזינוק מהיר עם מתן האות.



- מיומנות שמירה על מרחק בטוח בין השחקנים:
 - התלמיד לומד את חשיבות הריצה מבלי להתקרב יותר מדי לחבריו כדי למנוע התנגשות, מה שמחזק אצלו את תחושת המרחק ואת הערכת המרווחים במהלך תנועה קבוצתית.
- מיומנות סיום המרוץ באופן תקין:
 - התלמיד מתאמן על כיצד לסיים את המרוץ באופן מסודר בקו הסיום, ללא עצירה פתאומית או נפילה, תוך שמירה על שיווי משקל גם לאחר חציית קו הסיום.
- מיומנות חיזוק הביטחון העצמי:
 - באמצעות ההשתתפות במרוץ מול חבריו, התלמיד לומד את התעוזה לבצע בנוכחות אחרים, מה שמחזק את ביטחונו העצמי ואת יכולתו להפגין את מיומנויותיו ללא היסוס.
- מיומנות שיתוף פעולה ועידוד אחרים:
 - התלמיד מפתח רוח צוות באמצעות עידוד חבריו לאחר סיום המרוץ, וכיבוד תוצאות המשחק ללא השפלה או זלזול, מה שמחזק אצלו את ערכי שיתוף הפעולה והתמיכה בפעילויות קבוצתיות.
- שלישית: כללי בטיחות במשחק מרוץ הריצה הפשוט:
 - לוודא ששטח המשחק פנוי ממכשולים או מחומרים מסוכנים, כמו אבנים, כלים חדים, או כל חומר שעלול לגרום להחלקה או לנפילה.
 - סימון מסלול המרוץ בבהירות באמצעות כלים בטוחים, כמו קונוסים מפלסטיק או חבלים צבעוניים בגובה נמוך למניעת מעידת התלמידים.
 - להקפיד שמשטח המגרש יהיה ישר ולא מחליק, בין אם באולם הספורט או בחצר חיצונית.
 - חלוקת התלמידים לקבוצות קטנות בהתאם למספר המותר, להבטחת שליטה ומעקב אחר כל ילד במהלך המרוץ.
 - נוכחות מורים או משגיחים בצדי המסלול לפיקוח על מהלך המרוץ והתערבות מהירה במקרה של מעידת ילד או תאונה, חלילה.
 - לוודא שהתלמידים נועלים נעלי ספורט מתאימות בעלות סוליה לא מחליקה להפחתת סכנת הנפילה.
 - הכנת התלמידים לפני תחילת הפעילות באמצעות חימום פשוט (כמו הליכה קלה או תרגילי מתיחות) למניעת מתיחת שרירים או פציעות.
 - הדגשה בפני התלמידים שלא לדחוף או להפריע זה לזה במהלך הריצה, תוך התרעה על כללי ההתנהגות הבטוחה לפני תחילת הפעילות.
 - הפסקת הפעילות מיד אם המורה מבחין בפציעה או בתחושת עייפות אצל אחד התלמידים, והגשת עזרה ראשונה לפי הצורך.
 - העלאת מודעות התלמידים לצורך לעצור בקו הסיום ולא להמשיך לרוץ למרחקים ארוכים לאחר סיום המרוץ, כדי למנוע התנגשות או עייפות יתר.

הליכי ביצוע (התוכן):

מושגים מרומזים מיועדים

ראשית: ידע

היכרות עם מושג הריצה כסוג של פעילות גופנית מהנה ומועילה.
הכרת ההבדל בין הליכה לריצה מבחינת מהירות ואנרגיה.
הבנת חשיבות החימום לפני הריצה, וההרפיה לאחר סיומה.
היכרות עם כללי המרוץ הפשוטים (זינוק מקו ההתחלה, ריצה במסלול ישר, עצירה בקו הסיום).
היכרות עם תפקיד הגוף בריצה (רגליים, זרועות, נשימה).
הבנת חשיבות ביצוע פעילות גופנית לבריאות הלב והשרירים.

שנית: מיומנויות

פיתוח קואורדינציה בין הידיים והרגליים במהלך הריצה.
פיתוח היכולת לרוץ בקו ישר או בין סימנים/קונוסים.
שיפור שיווי המשקל והשליטה בגוף במהלך תנועה מהירה.
לימוד זינוק ועצירה לפי אות קולי או חזותי.
תרגול ריצה למרחקים קצרים באופן בטוח ומסודר.
אימון בריצה קבוצתית ומעקב אחר הוראות.

שלישית: ערכים

חיזוק רוח ההתלהבות וההשתתפות בפעילות הגופנית.
מחויבות לתור וכיבוד זמנם של אחרים בריצה.
עידוד חברים וקבלת ניצחון והפסד ברוח טובה.
כיבוד הכללים הפשוטים שהמורה קובע.
פיתוח ביטחון עצמי דרך ניסיון והשתתפות.
חיזוק יחסים חיוביים דרך משחק קבוצתי והנאה משותפת.

הכנה וחימום:

המורה יתחיל בהסבר פשוט לילדים על רעיון המשחק וחשיבותו בפיתוח מיומנות הריצה ושיווי המשקל.
תתבצע קבוצת תרגילי חימום פשוטים (כמו הליכה במקום, הנעת זרועות, תרגיל קפיצה קל) למשך שלוש עד חמש דקות להכנת גופם של התלמידים לפעילות.
פעולות שהמורה מבצע:
ברכת התלמידים, המרצתם ועוררות ענינם בפעילות.
הסבר פשוט על חשיבות החימום ותועלתו לגוף.
ל עודד את השתתפות כל התלמידים ולפקח על ביצועיהם.
לשאול את התלמידים על מוכנותם ונכונותם לפעילות.
להדגיש את כללי הבטיחות (אי-דחיפה, מחויבות למסלול).

• עמידה נכונה לפני הזינוק:

- לימוד התלמידים לעמוד ביציבות מאחורי קו ההתחלה.
- הנחת הרגליים כך שהרגל הקדמית תהיה מעט לפני השנייה (לפי רגל הזינוק).
- כיפוף קל של הברכיים להכנת הגוף לזינוק.
- חלוקת משקל הגוף על קדמת כף הרגל כהכנה לדחיפה.

• פעולות שהמורה מבצע:

- הצגת הכללים הבסיסיים בבהירות: עמידה מאחורי קו ההתחלה, המתנה לשמיעת אות הזינוק, ריצה בתוך המסלול הקבוע, אי-דחיפה או הפרעה, עצירה בקו הסיום.
- הדגמה מעשית של הכללים: המורה (או אחד התלמידים) מדגים את דרך ההכנה, הזינוק והריצה הנכונה בפני חבריו.
- הדגשת הבטיחות: התרעה בפני התלמידים על חובת ההקפדה על הכללים להבטחת שלוםם ושלום אחרים.
- הצגת שאלות לווידוא הבנה: כמו "מה אנחנו עושים כששומעים את המשרוקית? האם מותר לנו לדחוף את חברינו במהלך הריצה?" להבטחת הבנת כולם.
- חזרה בעת הצורך: הסבר חוזר על הכלל שחלק מהתלמידים לא הבינו, עד שהמורה יוודא שכל ההוראות ברורות.

• תנוחת הגוף במהלך הזינוק:

- הטיה קלה של פלג הגוף העליון קדימה.
- דחיפה חזקה באמצעות הרגל האחורית.
- דחיפת הקרקע ברגל הזינוק בעוצמה להתחלת התנועה המהירה.
- התמקדות בתנועת הגוף קדימה, תוך שמירה על ראש במצב ניבוח.

• פעולות שהמורה מבצע:

- בחירת מקום בטוח ומרווח (המגרש, אולם ספורט, חצר חיצונית).
- לוודא שניקיון הרצפה והיעדרה מכל מכשול (אבנים, כלים חדים, מים).
- סימון קו ההתחלה וקו הסיום באמצעות קונוסים צבעוניים או סימנים ברורים.
- לוודא שהמסלול ברור לילדים, עם השארת מרווח מתאים בין המסלולים, אם יש.
- הצבת סימנים חזותיים (כמו דגלים או סרטים) המסייעים לתלמידים לדעת את הכיוון הנכון לריצה.

• תנוחת הגוף במהלך הריצה:

- שמירה על פלג גוף עליון ישר או מוטה מעט קדימה.
- הימנעות מהטיה מוגזמת או ממתחת יתר של הגוף.
- שמירה על תנועת גוף מאוזנת והרמונית.

• פעולות שהמורה מבצע:

- חלוקת התלמידים לקבוצות קטנות (ארבעה עד שישה ילדים בכל קבוצה) לפי המספר הכולל.
- הקפדה על חלוקת התלמידים לקבוצות דומות ביכולת הגופנית, למניעת פערים אישיים גדולים.
- קביעת מי מתחיל ומי ממתי, תוך שמירה על רוגע בקרב התלמידים הממתינים.

- עידוד הקבוצות הממתינות למחוא כפיים לחבריהן ברוח ספורטיבית.
- להבטיח שכל התלמידים ישתתפו בריצה ולא להשאיר אף ילד מחוץ לפעילות.
- **תנועת הזרועות במהלך הריצה:**
 - הנעת הזרועות לסירוגין עם תנועת הרגליים (כאשר רגל ימין קדימה, זרוע שמאל נעה קדימה ולהיפך).
 - כיפוף המרפקים בזווית של כ-90 מעלות.
 - הנעת הזרועות מהכתף ולא מפרק כף היד.
 - תנועת הזרועות תהיה חזקה אך לא מתוחה.
- **פעולות שהמורה מבצע:**
 - לוודא שהתלמידים עומדים מאחורי קו ההתחלה באופן מסודר ובשקט.
 - מתן הוראות אחרונות בבהירות:
 - "מתחילים רק אחרי שמיעת המשרוקית... לא רצים לפני האות!"
 - מתן אות הזינוק באמצעות משרוקית או מילה (צא!).
 - מעקב אחר ביצועי התלמידים במהלך הריצה לוודא הקפדה על המסלול והכללים.
 - מתן עידוד ותמריצים במהלך המרוץ, כמו: "כל הכבוד! תמשיכו! אתם אלופים!"
 - לוודא שכל התלמידים עוצרים בקו הסיום ולא ממשיכים לרוץ אחריו.
 - ברכת התלמידים לאחר סיום הסבב והערכת ביצועיהם באופן חיובי.
- **תנוחת הראש במהלך הריצה:**
 - מבט קדימה ולא אל האדמה.
 - שמירה על הראש במצב טבעי ללא הטיה או הרמה מוגזמת.
 - הרפיית הצוואר למניעת מתח.
- **פעולות שהמורה מבצע:**
 - לאפשר לילדים לקחת הפסקת מנוחה קצרה (30 שניות עד דקה) בין כל סבב.
 - ארגון התלמידים לעמידה מחודשת מאחורי קו ההתחלה כהכנה לסבב הבא.
 - עידוד התלמידים להשתתף בהתלהבות ועידודם לשפר את ביצועיהם בסבבים הבאים.
 - פיקוח על מצבם הבריאותי של הילדים ולוודא שאף ילד אינו מרגיש תשישות או עייפות קשה.
 - התאמת מספר הסבבים לפי הזמן הפנוי ורמת הפעילות של התלמידים (בדרך כלל שלוש עד חמש סבבים).
 - סיום הפעילות כאשר חשים שהתלמידים מתחילים לאבד ריכוז.
- **הדרגתיות במהירות:**
 - התחלת הריצה במהירות מתונה לשליטה בשיווי המשקל.
 - הגברת המהירות בהדרגה במהלך המרוץ לפי היכולת.
 - הימנעות מזינוק במהירות מרבית מההתחלה למניעת עייפות מוקדמת.
- **פעולות שהמורה מבצע:**
 - איסוף התלמידים במקום שקט לאחר סיום הסבבים.
 - הצגת שאלות פשוטות להבנת מידת קליטתם את המשחק והכללים, למשל: "מה למדנו היום?"
 - או "איך הרגשתם במהלך הריצה?"

- שבח ועידוד כל התלמידים על ההשתתפות והמאמץ שהושקע.
- מתן הערות חיוביות לכל ילד לחיזוק ביטחונו העצמי.
- הבהרת חשיבות ביצוע ספורט לשמירה על הבריאות והפעילות היומיומית.
- תזכורת לתלמידים על כללי הבטיחות וחשיבות המשחק הבטוח בעתיד.

• סיום המרוץ:

- עידוד להמשיך עד קו הסיום.
- לימוד התלמידים לעצור באופן בטוח לאחר חציית קו הסיום.
- התרעה על אי-עצירה פתאומית למניעת פציעות.

• פעולות שהמורה מבצע:

- הובלת התלמידים בתרגילי הרפיה קלים, כמו:
 - הליכה איטית סביב שטח המשחק למשך דקה עד שתיים.
 - תרגילי נשימה עמוקה (שאיפה ונשיפה איטית) להרגעת הגוף.
 - תרגילי מתיחות פשוטים לזרועות ולרגליים.
- הכרת תודה לתלמידים על ההשתתפות והמחויבות במהלך הפעילות.
- מתן מילות עידוד הממריצות אותם להמשיך בפעילות גופנית.
- תזכורת לתלמידים על חשיבות המנוחה והשתייה לאחר הפעילות.
- סיום הפעילות בחיוך ופרידה מהם באופן נעים.

• הרפיה לאחר סיום המרוץ:

- הליכה איטית סביב שטח המשחק למשך דקה עד שתיים.
- תרגילי נשימה עמוקה (שאיפה ונשיפה איטית).
- תרגילי מתיחות קלים לזרועות ולרגליים.
- הכרת תודה לתלמידים על השתתפותם ועידודם להמשיך בפעילות.

פעילויות מוצעות:

• תרגיל ריצה קלה סביב שטח המשחק

- מטרה: הגברת יכולת הסיבולת של התלמידים ופיתוח מיומנות הריצה באופן כללי.
- אופן הביצוע:

- המורה מבקש מהתלמידים לרוץ סביב שטח המשחק למרחק קצר ובמהירות מתונה.
- הוא מעודד אותם להתרכז בצעדיהם ולשמור על שיווי משקלם.
- הפעילות חוזרת 3 פעמים עם הפסקות מנוחה קצרות בין הסבבים.

• תרגיל זינוק ממצב עמידה

- מטרה: אימון התלמידים על זינוק מהיר מנקודה קבועה.
- אופן הביצוע:

- התלמידים מתחילים בעמידה יציבה מאחורי קו ההתחלה.
- עם שמיעת אות המורה (משרוקית או מילת "צא!"), הם מתחילים לרוץ במהירות מרבית לעבר קו הסיום.
- התרגיל חוזר מספר פעמים תוך גיוון אותות ההתחלה (משרוקית, מחיאת כפיים או מילה).

• תרגיל שיווי משקל במהלך הריצה

- מטרה: שיפור שיווי משקל הגוף ושליטה במהלך התנועה.
- אופן הביצוע:

- סימון קו ישר על הרצפה (ניתן להשתמש בסרט דביק צבעוני).
- התלמידים מתבקשים לרוץ לאט על הקו תוך ניסיון לשמור על שיווי משקל ולא לצאת מהקו.
- ניתן להחליף בין הליכה לריצה קלה.

• משחק "תפיסת הדגלים" במהלך הריצה

- מטרה: פיתוח ריכוז ומהירות תגובה.
- אופן הביצוע:

- פיזור דגלים קטנים או פיסות בד צבעוניות לאורך מסלול הריצה.
- במהלך הריצה, התלמידים מתבקשים לנסות לתפוס דגלים מסוימים שהמורה קובע.
- תרגיל זה מחזק את מיומנויות הריכוז והתנועה המהירה.

• מרוץ ריצה עם משוכות פשוטות

- מטרה: שיפור קואורדינציה וכושר גופני.
- אופן הביצוע:

- הצבת משוכות קטנות (כמו קונוסים או מקלות קצרים) על מסלול הריצה.
- התלמידים רצים וקופצים מעל המשוכות במהלך המרוץ.
- יוסבר כיצד לקפוץ באופן בטוח, תוך שימת לב לשיווי המשקל.

- פעילות עידוד קבוצתי:
- מטרה: חיזוק רוח הצוות ושיתוף הפעולה בין התלמידים.
- אופן הביצוע:
- התלמידים מחולקים לקבוצות קטנות.
- במהלך המרוץ, כל צוות מעודד את חבריו בקול רם ובחיוכים.
- התלמידים לומדים כיצד עידוד יכול להיות חיובי וממריץ.
- משחק "ריצה עם שמירה על הכללים":
- מטרה: לימוד התלמידים על חשיבות השמירה על הכללים במהלך המשחק.
- אופן הביצוע:
- המורה מבהיר לילדים את הכללים הבסיסיים (לא לדחוף, לרוץ במסלול, לכבד אחרים).
- הוא מבקש מהם ליישם כללים אלה במהלך מרוץ דמה או אמיתי.
- המורה משבח את השמירה על הכללים ומסביר כיצד המשחק השתפר בזכותה.

יישום התוכן:

שלב ראשון: הכנה והיערכות (5 דקות)

- קבלת פני התלמידים בהתלהבות וברכה.
- הצגת הסבר פשוט על המשחק ומטרותיו באופן מרתק המתאים לגילם.
- לוודא שהתלמידים לובשים בגדים ונעליים מתאימים לפעילות הגופנית.
- הכנת שטח המשחק וסימון קו ההתחלה והסיום בבהירות.
- פעולות שהמורה מבצע:
 - קבלת פנים וברכה:
 - מקבל את התלמידים בחיוך ובהתלהבות.
 - קורא בשמותיהם ליצירת אווירה של קרבה.
 - הסבר על המטרה והפעילות:
 - מסביר בקצרה ובסגנון פשוט את מטרת משחק מרוץ הריצה.
 - ממריץ את התלמידים להשתתף בהנאה ובחיוניות.
- וידוא מוכנות:
 - מוודא שהתלמידים לובשים בגדים ונעליים מתאימים.
 - מבקש מהם להכין את מרחב המשחק (כמו להתרחק ממכשולים).
- ארגון התלמידים:
 - אוסף את התלמידים בשורה או במעגל קטן.
 - מבקש מהם להתרכז ולהקשיב.
- יצירת אווירה בטוחה וידידותית:
 - מרגיע את התלמידים שהפעילות בטוחה ומהנה.
 - מעודד אותם לשמור על הכללים להבטחת שלומם.

שלב שני: חימום (7 דקות)

- התחל בתרגילי חימום קלים:
 - הליכה איטית ואז מהירה.
 - הנעת זרועות וכתפיים.
 - ביצוע תרגילי מתיחות פשוטים לרגליים ולזרועות.
 - המשך בתרגילי החימום למשך חמש עד שבע דקות להבטחת מוכנות הגוף.
- פעולות שהמורה מבצע:
 - התחלת תרגילי חימום בתנועות פשוטות:
 - מנחה את התלמידים ללכת לאט סביב שטח המשחק (שתי דקות).
 - מעודד אותם להגביר את מהירות ההליכה בהדרגה.
 - תרגילי הנעת איברים:
 - מבקש מהתלמידים להניע את הזרועות בתנועות מעגליות קדימה ואחורה (שתי דקות).
 - מנחה אותם להניע את הכתפיים ואת פרקי הידיים בעדינות.
 - תרגילי מתיחות קלים:
 - מסייע לתלמידים בתרגילי מתיחות פשוטים לרגליים, כמו נגיעה בקצות האצבעות, כיפוף ברך ומשיכת כף הרגל לאחור (שתי דקות).
 - מסביר את חשיבותם של תרגילים אלה למניעת פציעות.
 - תרגילים להמרצת הלב והנשימה:
 - מוביל אותם בתרגילי נשימה עמוקה ומעקב אחר נשימה איטית.
 - מעודד אותם להניע את הגוף בקלילות, כמו קפיצות קטנות או דילוגים (דקה אחת).

שלב שלישי: הבהרת הכללים וההוראות (5 דקות)

- הסבר את כללי המשחק בסגנון פשוט וברור.
- הדגם כיצד לעמוד ולזנק נכון.
- הסבר את חשיבות השמירה על המסלול ואי-התערבות באחרים.
- הדגש את כללי הבטיחות והביטחון.
- פעולות שהמורה מבצע:
 - הסבר כללי המשחק באופן פשוט וברור:
 - כמו: זינוק רק עם שמיעת האות, ריצה בתוך המסלול המסומן.
 - הבהרת חשיבות השמירה על הכללים:
 - להבטחת בטיחות והנאה לכולם.
 - הסבר על תנוחת העמידה והזינוק הנכונה:
 - הסבר פשוט עם הדגמה מעשית או הצגה.
 - הדגשת כללי בטיחות:
 - לא לדחוף או לריב במהלך המרוץ.
 - שימת לב למניעת נפילות.

- מענה על שאלות התלמידים:
 - לוודא שכולם מבינים לפני תחילת המשחק.
- שלב רביעי: אימון מיומנויות בסיסיות (10 דקות)
 - אמן את התלמידים על:
 - עמידה נכונה לפני הזינוק.
 - תנוחת הגוף ותנועת הזרועות במהלך הריצה.
 - הדרגתיות במהירות וזינוק מהיר.
 - שליטה בשיווי משקל במהלך הריצה.
 - השתמש בתרגילים קצרים וחוזרים להטמעת המיומנויות.
 - פעולות שהמורה מבצע:
 - לימוד עמידה וזינוק נכונים:
 - מסביר ומדגים לתלמידים כיצד לעמוד ביציבות מאחורי קו ההתחלה.
 - מסביר את תנוחת הרגליים כך שאחת תהיה מעט לפני השנייה.
 - מסביר כיצד לכופף את הברכיים ולהתכונן לדחיפה.
 - אימון תנועת זרועות במהלך הריצה:
 - מסביר את תנועת הזרועות המסונכרנת עם הרגליים.
 - מבקש מהתלמידים להניע את הזרועות מהכתף, עם כיפוף המרפקים בזווית מתאימה.
 - מבצע תרגיל פשוט להנעת הזרועות תוך עמידה במקום.
 - הסבר על הגוף והראש במהלך הריצה:
 - מסביר את חשיבות שמירת פלג הגוף העליון ישר או מוטה מעט קדימה.
 - מסביר שהראש צריך להיות מורם והמבט קדימה.
 - מזכיר להם לא להתכופף או להביט אל האדמה במהלך הריצה.
 - אימון הדרגתיות במהירות:
 - מבקש מהתלמידים להתחיל לרוץ במהירות איטית ולהגביר אותה בהדרגה.
 - מעודד אותם לשלוט במהירותם ולא לזנק במהירות מרבית מההתחלה.
 - תרגילים יישומיים קצרים:
 - מחלק את התלמידים לקבוצות קטנות להתנסות בעמידה ובתנועה.
 - מנהל סבבים קצרים לוודא הבנה ויישום של המיומנויות.
 - הסבר מחדש את המיומנויות לפי הצורך, עם עידוד מתמיד.
- שלב חמישי: ביצוע מרוץ הריצה הפשוט (10 דקות)
 - חלק את התלמידים לקבוצות קטנות לפי המספר.
 - נתן את אות הזינוק וצפה בביצועי כל ילד.
 - עודד את כולם להתאמץ ללא קשר לתוצאה.
 - חזר על הסבבים תוך מתן הפסקות מנוחה מתאימות.

• פעולות שהמורה מבצע:

- חלוקת התלמידים לקבוצות קטנות:
 - קובע קבוצות לפי מספר התלמידים להבטחת השתתפות יעילה של כולם.
 - מסביר את סדר התחלת המרוץ לכל קבוצה.
- הבהרת אות הזינוק:
 - מסביר לתלמידים כיצד לזנק עם שמיעת האות (למשל: משרוקית או מילת "צא!").
 - מבקש מהם להתכונן מאחורי קו ההתחלה.
- ניהול המרוץ:
 - נותן את אות הזינוק לכל קבוצה בזה אחר זה.
 - מפקח על מהלך המרוץ לווידוא שמירה על הכללים והבטיחות.
 - מעודד את התלמידים לעשות כמיטב יכולתם.
- פיקוח בטיחות:
 - מוודא שאין מכשולים במסלול הריצה.
 - מונע דחיפות או ריבים במהלך המרוץ.
- חזרה על סבבים:
 - מקיים את המרוץ שוב עם קבוצות שונות או חוזר על סבב שני לפי הזמן שנותר.
 - מעניק לתלמידים הפסקות מנוחה קצרות בין הסבבים.
- עידוד ותמריצים:
 - משבח את כולם על המאמץ שהושקע, ללא קשר לתוצאות.
 - מעודד את התלמידים לכבד את המתחרים ולחזק את הרוח הספורטיבית.

שלב שישי: הרפיה (5 דקות)

- לאחר סיום הפעילות, בצע תרגילי הרפיה הכוללים:
 - הליכה איטית סביב שטח המשחק.
 - תרגילי נשימה עמוקה באיטיות.
 - תרגילי מתיחות קלים לשרירים שהופעלו.

• פעולות שהמורה מבצע:

- מנחה את התלמידים ללכת לאט סביב שטח המשחק להורדת קצב הלב.
- מוביל תרגילי נשימה עמוקה ואיטית להרגעת הגוף.
- מבצע תרגילי מתיחות קלים לשרירים שהופעלו (שוקיים וזרועות).
- מעודד את התלמידים להירגע, להתרכז ולנוח.
- מסביר את חשיבות ההרפיה למניעת התכווצויות ופציעות.

שלב שביעי: הערכה ומשוב (שלוש דקות)

- דון עם התלמידים בחווייתם וברגשותיהם לאחר המשחק.
- הדגש את ההיבטים החיוביים ואת ההתקדמות הנראית לעין.
- תן הערות בונות לשיפור הביצועים בפעמים הבאות.
- הדגש את חשיבות הערכים הנרכשים, כמו כבוד ומחויבות.
- **פעולות שהמורה מבצע:**
 - שואל את התלמידים על הרגשתם כלפי הפעילות ועל חווייתם במרוץ.
 - משבח את מאמצי כולם ומעודד המשכיות ותרגול.
 - מציג הערות חיוביות ובונות לשיפור הביצועים בפעמים הבאות.
 - מזכיר את הערכים הנרכשים, כמו שיתוף פעולה, כבוד ורוח ספורטיבית.
 - מעודד את התלמידים להתחייב לכללי הבטיחות בכל פעילות גופנית.

פעילויות סיום:

- מפגש הרפיה פשוט:
 - התלמידים יושבים על הרצפה במעגל ומתרגלים נשימות עמוקות (שאיפה ונשיפה איטית).
 - שאלות ותשובות (חזרה קלה):
 - המורה מציג שאלות פשוטות כמו:
 - מהי תנוחת הגוף הנכונה בריצה?
 - למה אנחנו צריכים חימום לפני המשחק?
 - הצגת מדליה סמלית או מדבקת עידוד:
 - הענקת הוקרה לכל המשתתפים כדי להמריץ אותם (דוגמה: מדבקה, כוכב או מילה טובה).
- שיחה על ערכים:
 - תזכורת מהירה על חשיבות שיתוף הפעולה, המחויבות לכללים וכיבוד אחרים במהלך המשחק.
- פרידה מהתלמידים בחיור:
 - הכרת תודה על השתתפותם ועידודם לבצע פעילות גופנית יומיומית.
- פעולות שהמורה מבצע:
 - הנחיית התלמידים להרפיה:
 - מבקש מהתלמידים לשבת במעגל בשקט.
 - מנחה אותם לקחת נשימות עמוקות באיטיות להורדת קצב הלב.
 - ביצוע חזרה קלה:
 - מציג שאלות פשוטות לחיזוק ההבנה, כמו:
 - מהו הכלל החשוב ביותר שלמדנו היום במרוץ הריצה?
 - כיצד אנו מניעים את הזרועות במהלך הריצה?

- **חיזוק התנהגות חיובית:**
 - משבח את התלמידים על משמעת טובה והשתתפות פעילה.
 - התנהגויות טובות כמו שיתוף פעולה וכבוד.
- **עידוד ותמריצים:**
 - מציג מילות עידוד כמו: "אתם אלופים נהדרים!"
 - מחלק מדבקות או כרטיסי עידוד, אם יש.
- **פרידה מהתלמידים:**
 - מודה להם על השתתפותם.
 - ממליץ להם לבצע פעילות גופנית בבית עם המשפחה.

כלי הערכה:



תצפית ישירה:

במה המורה מבחין במהלך הפעילות?

שם התלמיד:..... כיתה:..... תאריך: / /

תחום	המרכיב המוערך	כלי הערכה מתאים	הערות	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ידע	הכרת מושג הריצה	שאלות פשוטות בעל פה	למשל: מתי אנו משתמשים בריצה? או האם הריצה מועילה לגוף?					
	הבחנה בין ריצה להליכה	תמונות להמחשה / כרטיסיות תמונה	התלמיד מתבקש לסווג את התמונות (ריצה/הליכה)					
	הבנת כללי המשחק	תצפית במהלך הסבר המורה	תוערך מידת הקשב של הילד והבנתו את הוראות הבטיחות					
מיומנויות	ביצוע ריצה נכונה	רשימת תיוג (Checklist)	האם הילד רץ תוך שימוש בזרועות? האם הוא שומר על שיווי משקל?					
	קואורדינציה בתנועה	כרטיס הערכת ביצועים (רובריקה פשוטה)	שלוש רמות: מצוין - טוב - זקוק לעזרה					
	מהירות ושליטה	תצפית ישירה במהלך הפעילות	האם הוא יכול לעצור פתאום? האם הוא מווסת את מהירותו לפי ההוראות?					

ערכים	שיתוף פעולה עם עמיתים	תצפית על התנהגות הילד במהלך משחק קבוצתי	האם הוא ממתין לתורו? האם הוא מעודד אחרים?					
	מחויבות לכללים	(המורה רושם) הערות על מחויבות הילד						
	כיבוד אחרים	(תצפית על) עזרה לחברים במהלך המשחק	מה הרגשתך כאשר חברך עוזר לך במהלך המשחק?					

הערות המורה:

הערות:

משחקי האולימפיאדה הספורטיבית בבתי הספר תורמים באופן משמעותי לחיזוק הכושר הגופני ולפיתוח מיומנויות התנועה אצל התלמידים, וכן מחזקים את הרוח הספורטיבית ואת שיתוף הפעולה ביניהם. מדוגמאות למשחקים אלה: מרוץ ריצה, זריקת כדור וקפיצה לרוחק, המסייעים בבניית כוח, מהירות ושיווי משקל בדרך מהנה ובטוחה.



מיומנויות האולימפיאדה הספורטיבית