



בקבוק 1.5 ליטר עם אוריז וספסל שוודי

בקבוק

תכונות: קל, חלול, בעל פייה צרה, עשוי חומר שקוף מזכוכית או פלסטיק, ניתן למילוי.

שימוש בסיסי: אביזר המשמש בדרך כלל לאחסון נוזלים.

ספסל

תכונות: ארוך, צר יחסית, קשיח, יציב, עשוי עץ, צבעו טבעי, בעל שתי רגליים.

שימוש בסיסי: אביזר המשמש לישיבה, בדרך כלל של יותר מאדם אחד, ונפוץ בעיקר בבתי ספר כציוד לשיעורי חינוך גופני ופעילויות התעמלות.

פעילות לה נועדו החפצים

תרגיל: פתיחה וסגירה של פקק הבקבוק. יש לנסות גם ביד החזקה וגם ביד החלשה.
תרומה: מוטוריקה עדינה באצבעות, כוח קינטי, קואורדינציה, פעולה בסיסית בחיי היומיום.

תרגיל: הליכה תוך כדי נשיאת שתי בקבוקים בגדול 1.5 ליטר מלאים נוזלים.
תרומה: שיווי משקל דינמי, חיזוק שרירי ידיים, צורך בסיסי בחיי היומיום.

תרגיל: ישיבה זקופה ברגליים צמודות על ספסל.
תרומה: כוח סטטי בהחזקת הגו זקוף, פעולה בסיסית בחיי היומיום.

פעילות המפעילה את כל הגוף במישורי תנועה שונים

תרגיל: עמידת פישוק כאשר בכל יד בקבוק. העתקת משקל לרגל ימין תוך ביצוע הקשה של הבקבוקים אחד בשני בקו אלכסוני (המשכי למישור התנועה) ומעל הראש. פעם לימין ופעם לשמאל. מומלץ להוסיף מוזיקת רקע ולנוע לפי הקצב.
תרומה: שיווי משקל דינמי, תזמון בין תנועת ידיים לתנועת הרגליים, האזנה לקצב.

תרגיל: עמידת פישוק כאשר בכל יד בקבוק. ביצוע תחנת רוח כשיד ימין נעה לרגל שמאל בעוד שיד שמאל מושטת מעלה לצד הנגדי לכיוון התנועה. פעם לימין ופעם לשמאל.
תרומה: קואורדינציה, תנועתיות לפלג גוף עליון, כוח סטטי לייצוג הרגליים ללא תזוזה.

תרגיל: עמידת בקצה הספסל כאשר בכל יד בקבוק. עליה עם הרגל הרחוקה תוך מחיאת כף באמצעות הבקבוקים בשיא הגובה וירידה עם הרגל השנייה. כך נעים בזיג זג לאורך הספסל. כאשר מגיעים לסוף מבצעים שוב אלא שהפעם מתחילים עם הרגל שלא התחילה בביצוע הקודם.
תרומה: שיווי משקל דינמי תוך התקדמות במרחב הכללי, תזמון בין תנועת ידיים לתנועת הרגליים, כוח דחיפה בעלייה על הספסל וכוח בלימה בירידה ממנו.

תרגיל: בישיבת קירוס, כאשר כפות הרגליים מונחות על הבקבוקים ומגלגלות אותן לפנים עד יישור מלא וחזרה לישיבת מוצא. כנ"ל כאשר כל רגל מגלגלת בקבוק בנפרד ובתזמון.
תרומה: פיתוח תחושה קינסטטית, תנועה במפרקים קרסול, ברך וירך, תאום תנועתי בין הרגליים.



פעילות לשיפור היציבה והיציבות

תרגיל: הליכה בקו ישר על הספסל תוך הרחקה וקירוב הבקבוקים מהגוף ואליו. יש לשמור על איזון לאורך המסלול. למתקדמים, ניתן לנסות הליכה לאחור.
תרומה: שיווי משקל דינמי, חיזוק שרירי ידיים, ריכוז.

תרגיל: שכיבת פרקדן כאשר כפות הרגליים מונחות על הספסל. הבקבוקים מונחים לצדי הגוף, אחד בכל צד. באיטיות יש לבצע פשיטת ירכיים ולהרים את האגן תוך החלפת מקום הבקבוקים מתחת לאגן והורדתו חזרה בשליטה.

תרומה: חיזוק שרירי רגליים ובטן, כוח סטטי לייצוב הגוף, פיתוח תחושה קינסטטית בעברת הבקבוקים.

תרגיל: שכיבת שמיכה אחורית כאשר כפות הידיים מונחות על הספסל וכפות הרגליים מונחות על פקקי הבקבוקים המרוחקים מהספסל בהתאם לגובה המבצע. בשכיבת מוצא זו יש להישאר במצב סטטי 30 שניות תוך דגש על החזקת אגן יציב באוויר.

תרומה: פיתוח כוח ידיים ורגליים על ידי כיווץ איזומטרי, חיזוק שרירי בטן, שיווי משקל סטטי באיזון על חפצים.

פעילות לשיפור הכושר הגופני

גמישות

תרגיל: בישיבת פישוק כאשר הבקבוקים נמצאים מעבר לכפות הרגליים, אחד בכל צד. כפיפת גו לפני תוך ניסיון לגעת בפקקי הבקבוקים ופשיטת גו חזרה. ניתן להישאר בתנוחה בין 7-8 שניות.
תרומה: הגדלת טווח תנועה במפרק הירך על ידי הארכת שרירי הירך האחוריים.

תרגיל: בישיבת עקבים כאשר כפות הידיים מונחות על הבקבוקים השוכבים אופקית על הקרקע אחד מאחורי השני. כפיפת גו לפני תוך גלגול הבקבוקים לפני עד הגעה לטווח מיטבי. מומלץ להישאר בתנוחה זו 30 שניות. בעת התנועה כפות הרגליים נשארות צמודות לקרקע.
תרומה: שחרור שרירי הגב, פיתוח תחושת מגע בחפץ.

מהירות וזריזות

תרגיל: בזוגות, עמידה נוחה זה מול זה. ביצוע מעין "קרב חרבות" באמצעות הבקבוקים בגובה החזה כאשר אחד מכה מבפנים ואילו השני מכה מבחוץ, כך לסירוגין במהירות האפשרית. דגש על בטיחות ושמירת מרחק סביר של הבקבוקים מהפנים.
תרומה: שיתוף פעולה עם בן זוג, כוח וזריזות בתנועת שורשי כפות הידיים, ריכוז וערנות לפעולת היריב.

כוח

תרגיל: שכיבת קדמית כאשר כפות הרגליים מונחות על הספסל. הבקבוקים מונחים לצדי כפות הידיים, אחד בכל צד כך שהם מהווים סמן למקום הנחת הידיים. תחילה יש למקם את הידיים בחלק הפנימי כך שהבקבוקים קיצוניים ולבצע שכיבות שמיכה באחיזה צרה. לאחר מכן יש למקם את הידיים בחלק החיצוני כך שהבקבוקים פנימיים ולבצע שכיבות שמיכה באחיזה רחבה.
תרומה: פיתוח כוח ידיים, חיזוק שרירי בטן בעמדת מוצא סטטית, כיווץ אקסצנטרי של כופפי המרפק וכיווץ קונצנטרי של פושטי המרפק.



תרגיל: מכרע קדמי כאשר הרגל האחורית מונחת על הספסל והידיים אוחזות בבקבוקים צמוד לחזה (מעין חיבוק). ביצוע 10 חזרות לכל רגל.
תרומה: חיזוק שרירי רגליים על ידי כיווץ אקסצנטרי של כופפי הברך וכיווץ קונצנטרי של פושטי הברך.

קואורדינציה

תרגיל: עמידת פישוק כאשר בכל יד בקבוק. הרגליים מבצעות תנועת פתח סגור במישור החזיתי בעוד שהידיים מבצעות תנועה קדימה ואחורה במישור החיצו. כני"ל במישורי הפוכים.
תרומה: הנעת הגוף במישורים שונים, תזמון בין תנועות ידיים לתנועת רגליים, תרגול ניתור ונחיתה.

תרגיל: בזוגות, עומדים במרחק 1-2 מטר כאשר לכל אחד שני בקבוקים. זריקה ותפיסה של ארבעה בקבוקים בו זמנית מבלי שייפלו על הקרקע (מעין גיאלינג).
תרומה: תיאום עם בן זוג, תיאום עין-יד, תפיסת מרחב תוך ויסות כוח בזריקה.

קפיצות

תרגיל: בחלל מפוזרים ספסלים במרווחים גדולים אחד מהשני. באופן חופשי נעים בחלל (ניתן גם בהתאם לקצב מוכתב) כאשר בכל פעם שמדלגים מעל ספסל יש לבצע הקשה של הבקבוקים אחד בשני.
תרומה: חיזוק שרירי הרגליים, קפיצה מעל מכשול, שיווי משקל דינמי, כוח דחיפה בניתור וכוח בלימה בנחיתה, קביעת גובה הניתור בהתאם לגודל החפץ.

תרגיל: עמידת פישוק מעל קצה הספסל כאשר בכל יד בקבוק. קפיצה על הספסל משתי רגליים לשתי רגליים תוך חבטת הבקבוקים אחד בשני במעוף וקפיצת פשיעה מטה תוך חבטת הבקבוקים בספסל.
תרומה: חיזוק שרירי הרגליים, קפיצה על מכשול, שיווי משקל דינמי, כוח דחיפה בניתור וכוח בלימה בנחיתה, הפקת צליל באמצעות חפצים.

פעילות פנאי ושעשוע

השומר המתקיף

אוכלוסיית יעד: כיתות ד-ו.

תנאים ואביזרים נחוצים: בקבוקי אורז כמספר הילדים וכדור ספוג.

מטרת המשחק: לשמור על הבקבוק תוך כדי פגיעה בבקבוקים אחרים.

תרומה: תרגול מיומנות הבעיטה, תיאום עין-רגל, תנועה והתמצאות במרחב, דיוק למטרה, חשיבה משחקית של הגנה והתקפה בו זמנית.

מהלך המשחק: כל ילד מציב את בקבוקו בנקודה בחלל המרוחק לפחות 1 מטר מחפץ כלשהו. המטרה היא לנסות להפיל בקבוק של ילדים אחרים על ידי בעיטה תוך שמירה על הבקבוק של עצמו שלא ייפול בידי בעיטה של מישהו אחר. מי שהבקבוק שלו נותר אחרון מנצח.

בול פגיעה

אוכלוסיית יעד: כיתות א-ו.

תנאים ואביזרים נחוצים: 10 בקבוקי אורז וכדור ספוג.

מטרת המשחק: להפיל כמה שיותר בקבוקים בכמה אחת.

תרומה: תרגול מיומנות הזריקה, תיאום עין-יד, דיוק למטרה, ריכוז.

מהלך המשחק: מניחים את הבקבוקים במרחק 5-10 מטר מהתלמידים. עליהם לגלגל או לזרוק כדור ספוג במטרה להפיל מספר רב של בקבוקים בכל ניסיון. לכל תלמיד יש שני ניסיונות בכל סיבוב. מי שהפיל מספר רב ביותר של בקבוקים בכל הסיבובים יחד ניצח. מספר הסיבובים יקבע בהתאם לזמן.

