פחים ומקלות שליחים

פח

תכונות: גדול, כבד, שחור, עשוי פלסטיק, בדרך כלל נייח ונמצא במקומות ציבוריים.

שימוש בסיסי: אביזר המשמש לאחסון זמני של פסולת.

מקל

תכונות: קל, קשיח, קצר, דק, בדך כלל עשוי עץ ומוחזק ביד הרץ.

שימוש בסיסי: אביזר המשמש למרוצי שליחים בהם משתתפים ארבעה רצים – המקל עובר מרץ לרץ בסיום כל קטע בתחום מוגדר.

פעילות לה נועדו החפצים

תרגיל: פתיחה וסגירה של מכסה הפח. יש לנסות גם ביד החזקה וגם ביד החלשה.
תרומה: מוטוריקה גסה בכפות הידיים, כוח קינטי, פעולה בסיסית בחיי היומיום.

תרגיל: הליכה תוך כדי נשיאת הפח בשתי ידיים.
תרומה: חיזוק שרירי הידיים, שיווי משקל דינמי, פעולה בסיסית בחיי היומיום.

תרגיל: הרמה והורדה של הפח בשתי ידיים.
תרומה: חיזוק שרירי הידיים, כוח קינטי, פעולה בסיסית בחיי היומיום.

פעילות המפעילה את כל הגוף במישורי תנועה שונים

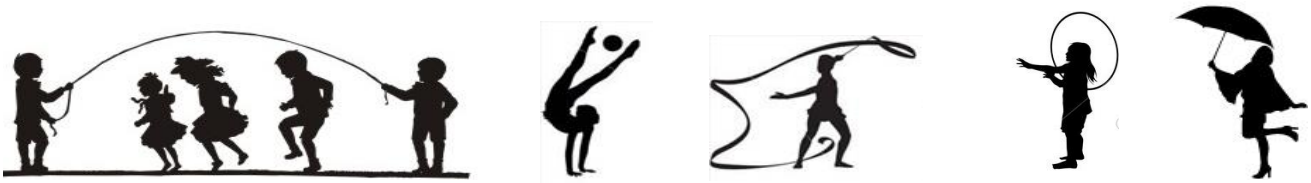
תרגיל: בעמידה ישרה, אחיזת הפח (מכסה סגור) בידיות משני ידיו והרמתו לגובה החזה. הנפת הפח לצד שמאל, הנפת הפח לצד ימין השלמת סיבוב שלם במישור החזיתי. כנ"ל לצד שני.
תרומה: חיזוק שרירי הידיים, שיווי משקל דינמי, הגדלת טווח תנועה במפרק הכתף, שטף מבוקר.

תרגיל: בישיבה נוחה על מכסה הפח, תיפוף על גוף הפח בכיוונים שונים באמצעות המקלות בהתאם לקצב מוכתב. ניתן לבצע גם בעמידה ולהוסיף צלילים על ידי פתיחה וסגירה מכסה הפח. מומלץ לתופף בקנון!
תרומה: ריכוז והקשבה, מהירות תגובה, פיתוח חוש קצב ותנועת הידיים.

תרגיל: הפח מונח אופקי על הקרקע, שכיבת אפיים על גוף הפח תוך ביצוע נדנוד לפנים ולאחור.
תרומה: הנעת החפץ באמצעות אברי גוף, שיווי משקל דינמי, תפיסת יחסים במרחב.

תרגיל: אחיזת מכסה הפח בקצהו תוך הולכת הפח בגרירה במרחב הכללי.
תרומה: תנועה בשטף מבוקר, כוח קינטי, חיזוק שרירי הידיים.

תרגיל: הצבת הפח פתוח בנקודה בחלל ועמידה במרחק של 5 מטר ממנו. זריקת המקלות לעבר הפח בניסיון לקלוע פנימה. ניתן לבצע בזוגות כאשר כל אחד מנסה לקלוע לפח של בן הזוג הנמצא ממול.
תרומה: קליעה למטרה, תפיסת מרחב תוך ויסות כוח בזריקה, דיוק, תחרות עם בן זוג.



<u>פעילות לשיפור היציבה והיציבות</u>

תרגיל: בעמידה ישרה, אחיזת הפח (מכסה סגור) בידיות משני ידיו והרמתו לגובה החזה. בעמידת מוצא זו, לבצע מאוזן קדמי על הרגל החזקה תוך שמירה על שיווי משקל. כנ"ל מאוזן אחורי.
תרומה: חיזוק שרירי הידיים, שיווי משקל סטטי במרחב האישי.

תרגיל: בשכיבת פרקדן עם רגליים ישרות כלפי מעלה תוך איזון הפח על כפות הרגליים. יש להתאים את מסת הפח ליכולת המבצע.
תרומה: איזון חפץ על הגוף, שיווי משקל סטטי, חיזוק שרירי הרגליים.

תרגיל: איזון הגוף על הפח באמצעות בסיסים שונים כגון: בטן, גב, ישבן. למתקדמים, ניתן לעבור בשטף מבוקר מבסיס לבסיס תוך שמירה על שיווי משקל.
תרומה: שיווי משקל סטטי באיזון אברי גוף על חפץ, יצירתיות ופיתוח שטף בתנועה.

תרגיל: בקבוצה, עמידה במעגל כאשר כל אחד מחזיק מקל ביד ימין. סגירת המעגל על ידי אחיזת המקלות בשתי ידיים (כל שניים אוחזים מקל) תוך הטיית הגוף לאחור בהדרגה עד יציאת מרכז הכובד מהבסיס. במצב זה יש לשמור על איזון הדדי בין חברי הקבוצה מבלי שאף אחד ייפול.
תרומה: שיתוף פעולה ועבודת צוות, שיווי משקל סטטי בקבוצה, חיזוק שרירי הידיים באחיזת המקלות.

<u>פעילות לשיפור הכושר הגופני</u>

<u>גמישות</u>

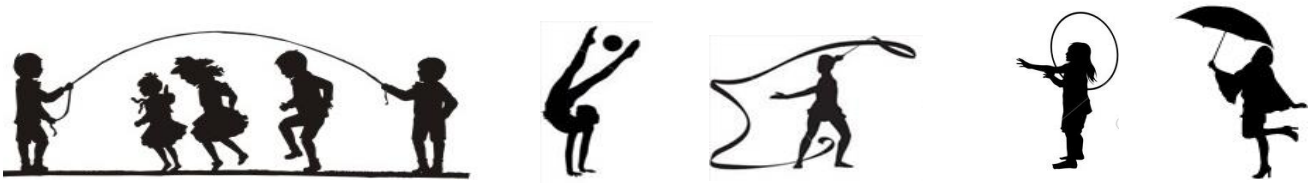
תרגיל: בעמידה ישרה מול הפח והנחת רגל ישרה על מכסה הפח, כפיפת גו תוך שליחת המקל בידיים לעבר כף הרגל. יש להישאר במתיחה 8-7 שניות. כנ"ל רגל שנייה.
תרומה: הגדלת טווח תנועה במפרק הירך על ידי הארכת שרירי הירך האחוריים, שיווי משקל סטטי.

תרגיל: הפח מונח אופקי על הקרקע, ישיבת פישוק על גוף הפח כאשר המכסה פתוח לפנים. כפיפת גו לכיוון קצה המכסה תוך ניסיון לגעת עם המקל בשפיץ המכסה.
תרומה: גמישות לשרירי הגב, כוח סטטי בייצוב הגוף ללא תזוזה.

<u>מהירות וזריזות</u>

תרגיל: בזוגות, "סקיפינג" לאורך סולם מקלות המנוח על הקרקע בהפרשים שווים כאשר בכל תנועה עוברים שלב. כאשר מגיעים לקצה מסתובבים ומבצעים ברגל הנגדית. דגש על תזמון תנועתי בין בני הזוג. ניתן לבצע את תנועת הברך ברמות גובה שונות.
תרומה: תיאום עם בן זוג, שיפור סגנון הריצה , הגברת תדירות צעדים, שיווי משקל דינמי.

תרגיל: בקבוצה, עומדים במעגל גדול מאד כאשר כל אחד ניצב מאחורי הפח שלו כך שהוא חיצונית למעגל. מקל שליחים נמצא אצל הילד הראשון אשר עליו להעבירו מהר ככל האפשר לילד הבא אחריו וכך הלאה. המטרה להעביר את המקל בין כל חברי הקבוצה מהר ככל האפשר. ניתן לבצע תחרות בין שתי קבוצות להגברת התחרויות !
תרומה: שיפור המהירות, כוח מתפרץ, תזמון נכון בהעברת המקל, תנועה במרחב הכללי, שיתוף פעולה.



כוח

תרגיל: שכיבת שמיכה קדמית כאשר כפות הרגליים מונחות על מכסה הפח והידיים מונחות בקצוות המקל שעל הקרקע. בשכיבת מוצא זו, לבצע שכיבות שמיכה באחיזה רחבה. לאחר מכן יש למקם את הידיים במרכז המקל ולבצע שכיבות שמיכה באחיזה צרה.
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 מכסה הפח והידיים בכפיפה לפנים (90 מעלות בכתף) אוחזות במקל. ביצוע 10 חזרות לכל רגל.
תרומה: חיזוק שרירי רגליים על ידי כיווץ אקסצנטרי של כופפי הברך וכיווץ קונצנטרי של פושטי הברך.

קואורדינציה

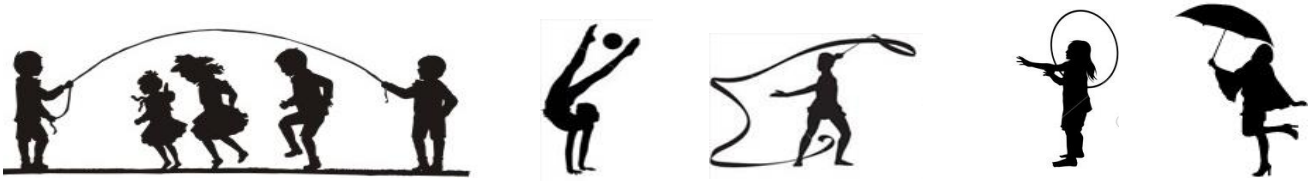
תרגיל: בזוגות, עומדים במרחק 2-1 מטר כאשר לכל אחד שני מקלות שליחים. זריקה ותפיסה של ארבעה מקלות בו זמנית מבלי שייפלו על הקרקע (מעין ג'אגלינג).
תרומה: תיאום עם בן זוג, תיאום עין-יד, תפיסת מרחב תוך ויסות כוח בזריקה.

קפיצות

תרגיל: הפח מונח אנכי על הקרקע, ביצוע "קפיצת חמור" ברגליים מפוסקות מעל הפח.
תרומה: חיזוק שרירי הרגליים, קפיצה מעל מכשול, שיווי משקל דינמי, כוח דחיפה בניתור וכוח ספיגה בנחיתה, קביעת גובה הניתור בהתאם לגודל החפץ.

תרגיל: בקבוצה, פחים מונחים אופקי על הקרקע במרווחים שווים אחד מהשני. הילדים רצים אחד אחרי השני תוך ביצוע "מעבר משוכה" מעל הפחים. כאשר ילד ראשון מסיים הבא אחריו יוצא.
תרומה: חיזוק שרירי הרגליים, קפיצה מעל מכשול, שיווי משקל דינמי, שימוש בטכניקה נכונה, קביעת מקום הניתור בהתאם למרחק החפץ.

תרגיל: בקבוצה, פחים מונחים אנכי על הקרקע במעגל קטן כך שהם קרובים אחד לשני. בתזמון, שתי הקשות על מקלות השליחים על מכסה הפח ולאחר מכן מבצעים שתי קפיצות רדיפה נגד כיוון השעון לפח הסמוך. כך הלאה מקישים פעמיים על כל פח אליו מגיעים עד השלמת סיבוב שלם.
תרומה: חיזוק שרירי הרגליים, ניתור ונחיתה במישור החזיתי, תזמון תנועה בקבוצה, הפקת צליל באמצעות חפצים.

פעילות פנאי ושעשוע

העבר את המקל
אוכלוסיית יעד: כיתות א'-ו'.
תנאים ואביזרים נחוצים: שני פחים ומקלות שליחים.
מטרת המשחק: העברת מקל מפח מלא במקלות לפח ריק.
תרומה: ניצחון במשימה קבוצתית, הגינות ורוח ספורטיבית, מהירות, זריזות וקואורדינציה.
מהלך המשחק: התלמידים מחולקים לקבוצות שוות ועומדים בטור מאחורי קו מוגדר. על כל משתתף בתורו לקחת מקל שליחים מן הפח, לרוץ ולהניחו בפח הריק הנמצא ממול. לאחר שהניח את המקל עליו לחזור כמה שיותר מהר לסוף הטור על מנת שהמשתתף הבא בתור יצא. הקבוצה שכל תלמידיה ביצעו ראשונים את המשימה מנצחת.