



מערך שיעור לגיל הרך

הסטודנטית : שני כהן שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 20.4.15

מיקום: גן סלעית מספר הלומדים: 15

מקום השיעור: חצר שיעור מספר: 2 מתוך: 3 שיעורים

נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

() חינוך לתנועה

(X) חינוך לשלומות

() שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

מטרות - מתכנית הלימודים:

1. הילדים יתנסו בפעילות גופנית המעמיסה את משקל הגוף על העצמות

עמ' בתכנית הלימודים	מטרות אופרטיביות - מתכנית הלימודים
146	1. הילדים יבחרו פעילות מגוונת של העמסת משקל הגוף על איברי הגוף השונים
147	2. הילדים יבחרו זמן למנוחה לאחר הפעלת כוח מאומצת

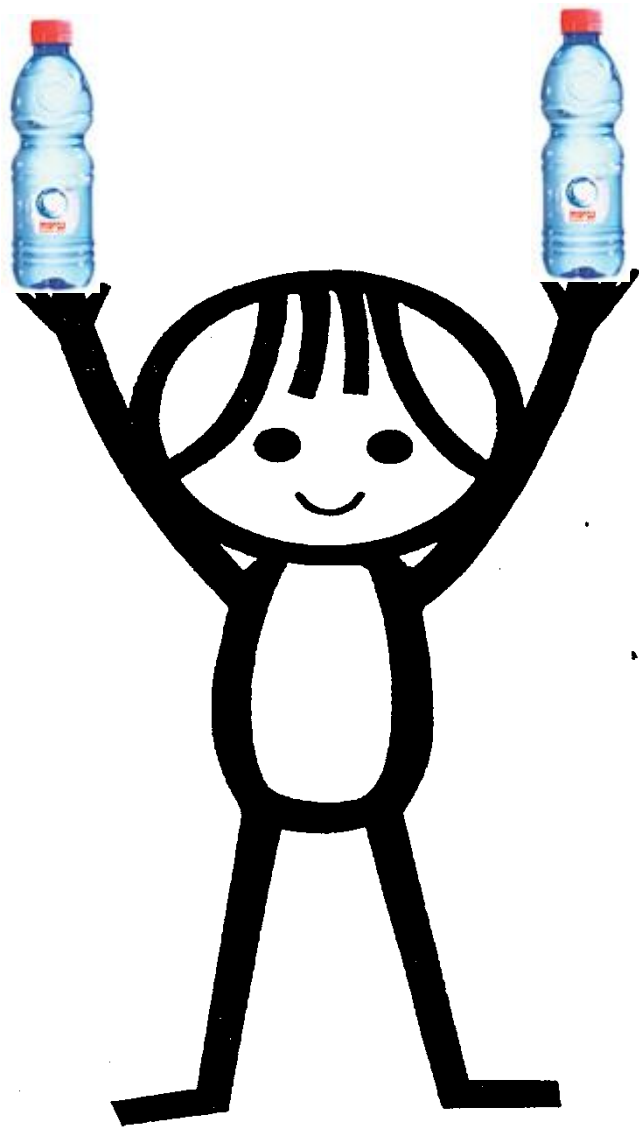
הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כרטיסיות (בהמשך הקובץ), משרוקית, חותמות, קונוסים, דיסק מוזיקה

/תוף מרים מהגן, דפים לשיעורי הבית.

בטיחות: כללי תנועה במרחב, בשריקה שלי חוזרים לשבת במעגל, לא לחדור למרחב האישי של החבר (הילדים

למדו על המרחב האישי בתחילת שנה).

זמן	הפעילות	תיאור הפעילות	ארגון הלומדים
5 דק'	פתיחת השיעור, חזרה על ש.ב	פתיחת השיעור – מה שלומם, איך הם מרגישים, להזכיר להם חוקים שאנחנו מדברים רק בהצבעה ובמתן רשות דיבור. לשאול – מה עשינו בשיעור הקודם ועל מה דיברנו? לחזור איתם על שיעורי הבית – איך הם הרגישו כאשר הם עשו את הפעילות, האם הם עשו מנוחה בין לבין הפעילויות, על איזה איברים הגשתם שאתם מעמיסים משקל בזמן הפעילות?	מפגש / מעגל.
20 דק'	פעילות בתחנות – לכל תחנה מוקצה כ- 3 דק' פעילות. במעבר בין תחנה לתחנה נחים כ- 30 שניות.	הילדים יתחלקו ל- 5 תחנות: 1. העמסת משקל על עצמות הגוף בעזרת בקבוק – הילדים יתבקשו להביא את בקבוקי השתייה שלהם ולפעול איתם בהתאם לכרטיסיות. 2. "עקבות ידיים ורגליים" – כל ילד יקבל מספר כרטיסיות של רגליים ומספר כרטיסיות של ידיים ועליו יהיה לבנות מסלול שבו עליו לעבור / שהילדים האחרים יעברו בו. 3. עבודה בזוגות – על הילדים יהיה לעבוד בזוגות בהתאם לכרטיסיות. כאשר יש מצב של שלישייה אחד נח וזוג אחד מבצע. כל פעם מחליפים בין הזוגות. 4. איברים והעמסת משקל – על כל ילד לשלוף כרטיסייה ולמצוא דרך להעמיס משקל על האיבר המצוין. עליו להציג זאת בפני שאר חברי קבוצתו ועליהם לעשות את התנועה שהוא בחר לעשות. כל פעם ילד אחר מבצע. 5. מסלול מכשולים עם צורות התקדמות שונות – על הילדים יהיה לעבור את מסלול המכשולים בצורות ההתקדמות שכתוב בכרטיסייה שהם שלפו. במידה וכתוב: "בחירה חופשית" הילדים ימציאו דרך התקדמות משלהם. **יש להקפיד על זמן מנוחה!! גם בזמן התחנה כאשר ילד אחד מבצע השני נח וגם במעבר בין התחנות לשבת ולנוח עד 30 שניות.	מפוזרים ברחבה.
5 דק'	סיכום השיעור	סיכום השיעור, מה למדנו? איך הרגשנו? מתי היינו צריכים מנוחה? האם המנוחה הספיקה? הסבר על שיעורי הבית וחלוקת חותמות ל- 3 תלמידים מצטיינים ☺	מפגש / מעגל.



לספור עד 30



לספור עד 30



לגלגל את הבקבוק
ולתפוס בהליכת 4



לספור עד 30



רגל שמאל



רגל ימין



יד שמאל



יד ימין

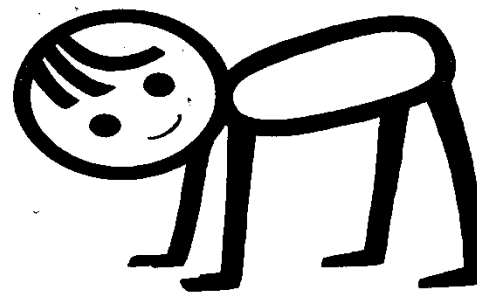
הליכת סרטן



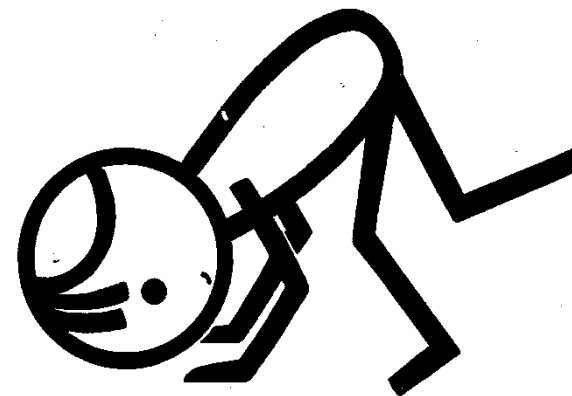
זחילה



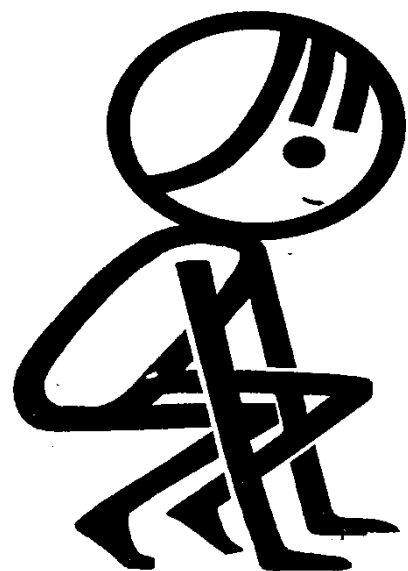
הליכת דוב



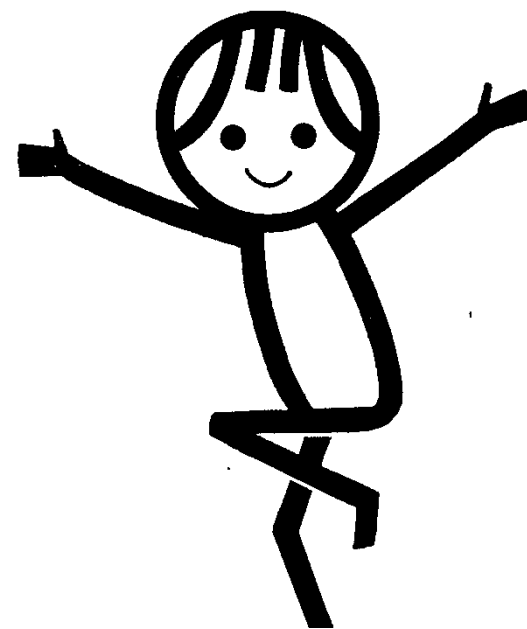
הליכת חיזור



קפיצות
צפרדע



קפיצות על
רגל אחת



בחירה חופשית



בחירה חופשית



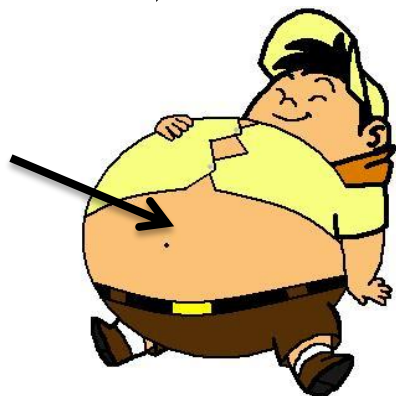
בחירה חופשית



בחירה חופשית



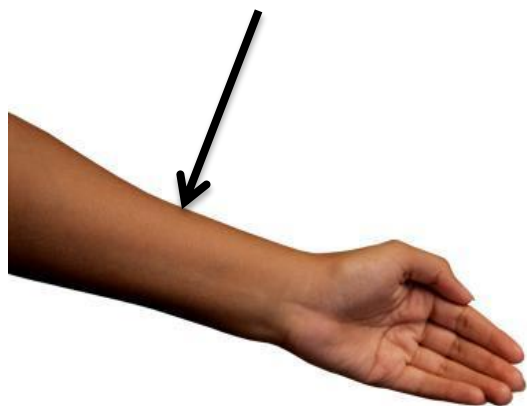
בטן



גב



אמות



שוקיים



רגל שמאל



רגל ימין

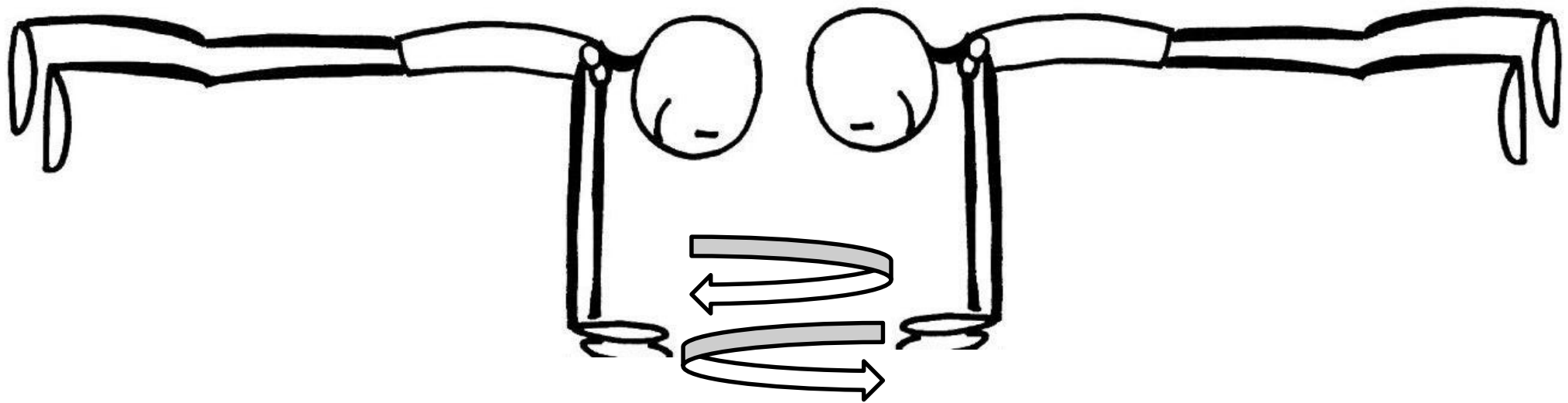


יד שמאל



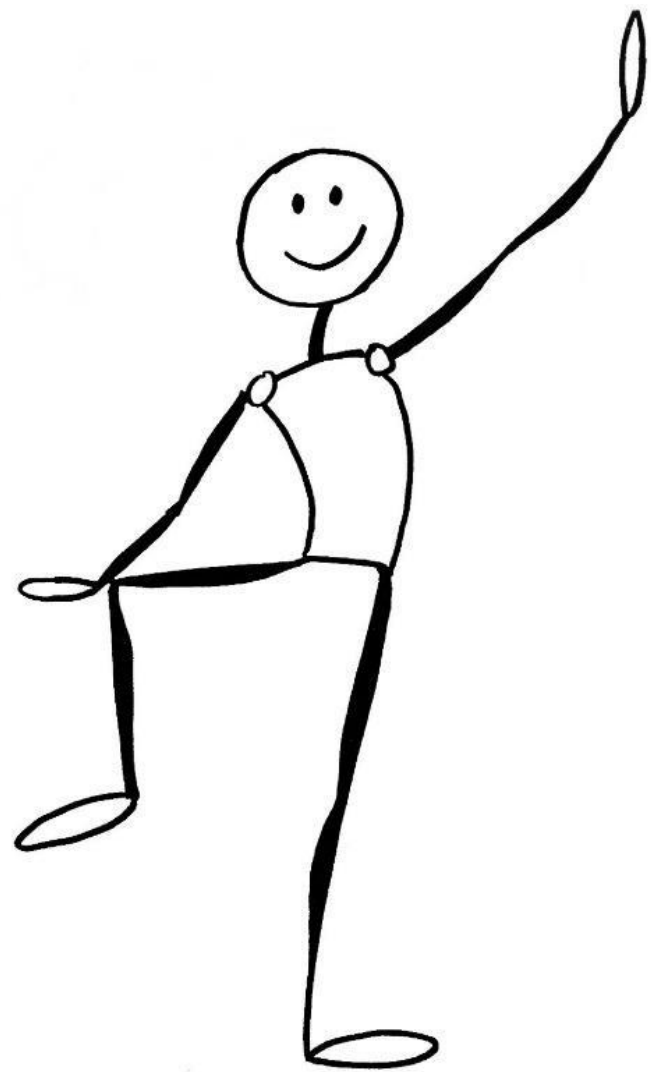
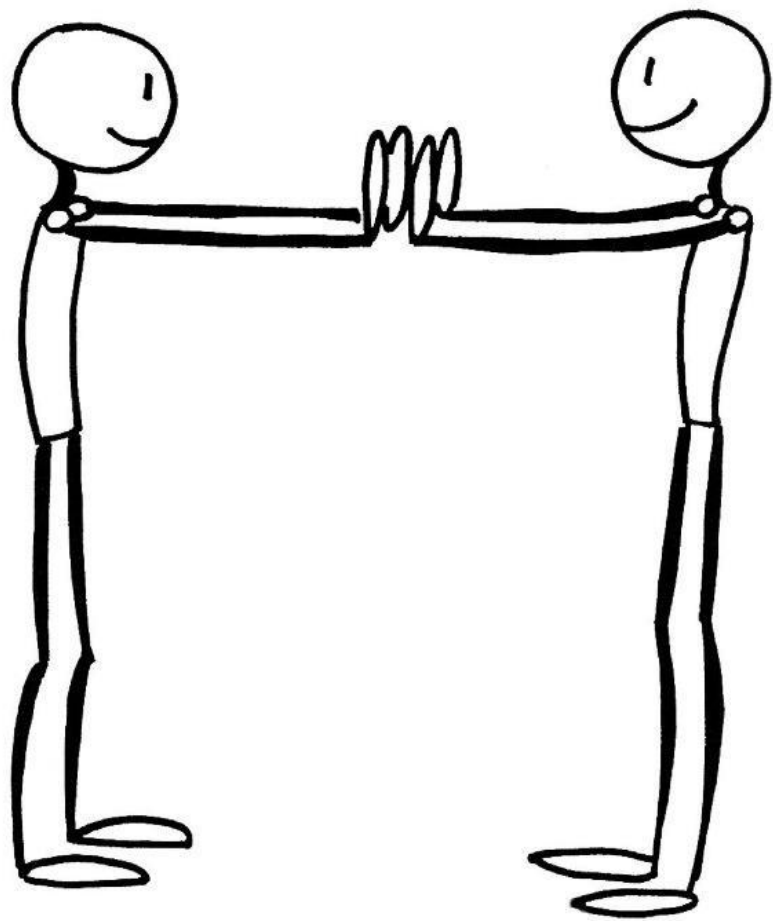
יד ימין





10 "כיפים"

אחד לשני



תחנה 1:

העמסת משקל על עצמות הגוף בעזרת בקבוקי שתיה

על כל ילד להביא את הבקבוק שלו
ולבצע את המתואר בכרטיסיות.
יש להקפיד על זמן מנוחה, אחד מבצע
והשני סופר לו זמן ובינתיים נח 😊

תחנה 2 :

עקבות ידיים ורגליים

על כל ילד לסדר לעצמו מסלול המורכב
מכפות רגליים וכפות ידיים ולבצע את
המסלול שהכין לעצמו 😊

תחנה 3 :

העמסת משקל על עצמות הגוף בזוגות

על כל זוג לבצע את המתואר בכרטיסיות.
במקרה של שלישייה – אחד נח ושניים
מבצעים וכל פעם מחליפים זוגות.

תחנה 4 :

העמסת משקל על איברים שונים בגוף

על כל ילד בתורו לשלוף כרטיסייה
ולהמציא דרך להעמסת משקל על
האיבר הרשום בכרטיסייה. הילדים
האחרים צריכים לבצע את התנועה
שהילד המציא.

תחנה 5 :

מסלול מכשולים בצורות התקדמות שונות

על כל ילד לשלוף כרטיסייה ולהתקדם
במסלול על פי הכתוב בכרטיסייה.
בכרטיסייה של "בחירה חופשית" הילד
בוחר דרך להתקדם במסלול.