** המכללה לחינוך גופני ולספורט הכשרה להוראה**

 **ע"ש זינמן במכון וינגייט**

**מערך שיעור לגיל הרך**

**הסטודנטית : שני כהן שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 27.4.15**

**מיקום: גן סלעית מספר הלומדים: 15**

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

**נושא הלימוד: סמן/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

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

**הציוד והעזרים הדרושים לשיעור:** כרטיסיות, משרוקית, חותמות, דיסק מוזיקה /תוף מרים מהגן, כרטיסיות לשיעורי הבית.

**בטיחות:** כללי תנועה במרחב, בשריקה שלי חוזרים לשבת במעגל, לא לחדור למרחב האישי של החבר (הילדים למדו על המרחב האישי בתחילת שנה), עולים על המתקנים רק בפעילויות המותאמות לכך!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **זמן** | **הפעילות** | **תיאור הפעילות** | **ארגון הלומדים** |
| 3 דק' | פתיחת השיעור | להציג את עצמי למי ששכח או שלא היה בפעם הקודמת ולחזור על חוקי השיעור – בשריקה שלי חוזרים לשבת במעגל / במפגש, מדברים במתן רשות דיבור. \*להתייחס לשיעור הבית – על מה מעמיס כל תרגיל. | מפגש / מעגל. |
| 7 דק' | משחק פתיחה | "דוב דובון" כמו ששיחקנו בשיעור הראשון – אבל עכשיו בכל פעם אני בוחרת ילד שמנחה את הילדים לבצע דרך התקדמות שמעמיסה על העצמות באופן כלשהו. בכל פעם יש דובון אחר ויש אחר שבוחר. במשחק הזה אוכל לראות האם הילדים יודעים לזהות מנחי גוף אשר מעמיסים על העצמות. \***להכניס את נושא המנוחה בין המשחקונים השונים. לשאול אותם מה ההרגשה לחזור לפעילות אחרי מנוחה ואיך תחושת המנוחה לאחר פעילות.** | מפוזרים ברחבה.  |
| 6 דק' | העמסת משקל על איברים שונים | משחק הפסלים - בהישמע המוזיקה הילדים מתנועעים במרחב בצורות שונות. כאשר המוזיקה נעצרת הילדים נעצרים בפסלים אשר מעמיסים משקל על האיבר שאני אומרת: יד / רגל / אמות / שוקיים / ישבן / בטן / גב וכו'. (אפשר לנוע במרחב בצורות של חיות – ולשאול איזה העמסה יש בכל חיה). לאחר מכן ניתן לאפשר לילדים ליצור בזוגות או בקבוצה העמסת משקל על איבר מסוים. \***מי שמרגיש שהוא זקוק למנוחה יכול במוזיקה לעשות "פסל" של מנוחה** ☺**.** | מפוזרים ברחבה.  |
| 7 דק'  | פעילות עם מתקני החצר | מסלול של העמסת משקל בחצר: מתחילים בזחילה, לאחר מכן הליכת סרטן, לאחר מכן טיפוס 3 פעמים על הסולם, והיתלות על המתקן למשך 20 שניות (לספור בלב..). לאחר מכן קפיצות מצד לצד על הקורה וחוזרים בצורה חופשית שמעמיסה על העצמות.  | מפוזרים ברחבה. |
| 3 דק' | מנוחה ☺ | בתום הפעילות הילדים שוכבים על הרצפה, עוצמים עיניים ומקשיבים למוזיקה. \*איך הרגשנו לנוח אחרי כל הפעילות הזו? \*\*להסביר למה חשובה המנוחה – לבנייה והתפתחות תקינה של העצמות! | מפגש / מעגל.שיר 23 בדיסק. |
| 4 דק' | סיכום השיעור | סיכום השיעור, מה למדנו? הסבר על שיעורי הבית וחלוקת חותמות ל- 3 תלמידים מצטיינים ☺ | מפגש / מעגל. |





