

**מערך שיעור לגיל הרך**

הסטודנטית : שני כהן שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 13.4.15

מיקום: גן סלעית מספר הלומדים: 15

מקום השיעור: חצר שיעור מספר: 1 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

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 של תנועות המעמיסות משקל על העצם, 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).

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. אפשר לתרגל פעם / פעמיים.	מפגש / מעגל.
7 דק'	משחק פתיחה	"דוב דובון" בצורות התקדמות שונות אשר מעמיסות על העצם, כגון: הליכת 4 (דוב), הליכת 6 (חתול / כלב), הליכת 4 הפוכה (סרטן), קפיצות על שתי רגליים (קנגרו), קפיצות על רגל אחת (חסידה שמנתרת ☺) - אפשר להשתמש גם במושגים המקצועיים וגם בדימויים של החיות.	מפוזרים ברחבה.
5 דק'	מה עשינו במשחק? איך הרגשנו? למה חשוב מה שעשינו?	מה הרגשתם בזמן המשחק? (תיאור המאמץ בזמן המשחק). מה אתם מרגישים עכשיו כשאתם נחים? (תיאור המנוחה לאחר המאמץ). האם היה קל / קשה להתנועע בצורות ההתקדמות השונות? איפה הרגשתם את העבודה של הגוף? ברגליים / בידים? להסביר גם את חשיבות המנוחה בין לבין המשחקים בהם אנחנו מתעייפים. לדבר עם הילדים על העמסת המשקל על הגוף בדרכים שונות, בהצבעה אחד הילדים יכול "להמציא" דרך של העמסה על איבר שאני אומרת וכולם צריכים לעשות אחריו ☺ - קישור לפעילויות הבאות.	מפגש / מעגל.
7 דק'	פעילות עם כרטיסיות	בזמן המוזיקה בזמן שאני מתופפת על התוף הילדים נעים במרחב בין הכרטיסיות השונות. בסיום המוזיקה על הילדים לעמוד על יד אחת הכרטיסיות (אפשר עד 3 על אותה הכרטיסייה) ולבצע את המתואר בכרטיסייה. בהצבעה כל ילד אומר על איזה איבר הא מעמיס משקל. לתרגל מספר פעמים בכדי שהילדים יתנסו לפחות ב-3 כרטיסיות.	מפוזרים ברחבה.
5 דק'	העמסת משקל על איברים שונים	בזמן המוזיקה הילדים נעים במרחב כרצונם. בסיום המוזיקה אני מכריזה על שם של איבר בגוף – יד, רגל, אמה, ישבן, שוק. על הילדים למצוא דרך להעמיס משקל על האיבר שצינתי.	מפוזרים ברחבה.
4 דק'	סיכום השיעור	סיכום השיעור, מה למדנו? הסבר על שיעורי הבית וחלוקת חותמות ל- 3 תלמידים מצטיינים ☺	מפגש / מעגל.