מערך שיעור לגיל הרך

הסטודנטית : שני כהן שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 4.5.15

מיקום: גן סלעית מספר הלומדים: 15

מקום השיעור: חצר שיעור מספר: 1 מתוך: 3 שיעורים

<u>נושא הלימוד</u>: סמן/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

( ) חינוך לתנועה

(X) חינוך לשלומות

( ) שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

<u>מטרות - מתכנית הלימודים</u>:

1. הילדים יכירו מושגים ועקרונות של תנועה

<u>מטרות אופרטיביות - מתכנית הלימודים</u>	**עמ' בתכנית הלימודים**
1. הילדים יחושו את הקשר בין פעילות גופנית לבין תהליכים פנימיים בגוף	134
2. הילדים יתנסו בהרפיה	135

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: משרוקית, חותמות, דיסק מוזיקה, 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
2 דק'	פתיחת השיעור	לחזור על חוקי השיעור – בשריקה שלי חוזרים לשבת במעגל / במפגש, מתן רשות דיבור בהצבעה, לא עולים על מתקנים אלא אם אמרתי אחרת. **הסבר קצר על מה נלמד היום – אסביר איפה ממוקם הלב שלנו, נשים יד על הלב ונרגיש את פעימות הלב – הדופק שלנו. לנסות לזכור איך הלב שלנו דופק כשאנחנו יושבים ועוד מעט נראה איך הלב דופק אחרי פעילות גופנית.	מפגש / מעגל.
10 דק'	משחקי פתיחה + פעילות מאומצת.	תופסות שונות (אפשר בתוך משחק ה"דוב דובון"): תופסת אף, תופסת עכברים, תופסת בית חולים, תופסת המנהיג עם השרשרת, כל מי שנתפס הופך להיות תופס גם הוא (התופסות מסודרות על פי דרגת קושי). כל תופסת לתרגל פעמיים לפחות, על מנת שיבינו את חוקי המשחק. **לתחום את גבולות המשחק שלנו! רק על הבלטות (לא נוגעים בחול).	מפוזרים ברחבה.
5 דק'	מנוחה והסבר על תהליכים פנימיים בגוף – הלב, הדופק והנשימות שלנו.	כל הילדים מניחים יד על הלב ומרגישים את הדופק שלנו. מה שונה בדופק שלנו? הסבר קצר – הלב שלנו הוא כמו משאבה ותפקידו להזרים דם לכל הגוף. המחשה: כל הילדים עושים אגרוף חזק – האגרוף הוא בגודל הלב שלנו. כאשר אנחנו פותחים את היד הלב מזרים את הדם לכל הגוף. בזמן פעילות גופנית הלב מזרים הרבה דם לגוף ובקצב יותר מהיר כדי שנוכל לעשות פעילות גופנית. הדופק שלנו – פעימות הלב שאפשר לחוש אותן במגע ותפקידן לסמן את פעימות הלב. כעת ננשום - שאיפה דרך האף ונשיפה דרך הפה, ננסה להירגע ולאחר מכן להרגיש שוב את הדופק שלנו. האם משהו השתנה?	מפגש / מעגל.
6 דק'	פעילות נוספת, הסבר על זיעה ושתיית מים.	משחק: "עצים -שמים - אדמה": רצים חופשי במרחב. כשאני קוראת "עצים" - מטפסים כולם למקום גבוה. כשאני קוראת "אדמה" - נשכבים בשכיבת אפיים, וכשאני קוראת "שמיים" - נשכבים בשכיבת פרקדן. לאחר כמה פעמים של המשחק יושבים במעגל. מרגישים שוב את הדופק שלנו. כעת נשים לב לזיעה שעל גופנו. הזיעה היא נוזל מלוח שיוצא מהגוף שלנו כתוצאה מכך שחום הגוף שלנו עולה והגוף רוצה לשמור על חום גוף קבוע של 37 מעלות. ולכן, כשמזיעים צריכים לשתות מים כדי להחזיר נוזלים לגוף. הילדים נגשים לשתות ולשכב על הרצפה בתוך הגן.	מפוזרים ברחבה ולאחר מכן במפגש / מעגל.
5 דק'	הרפיה	הילדים שוכבים על הרצפה, עוצמים את העיניים ומקשיבים למוזיקה. נתרגל נשימות - שאיפה דרך האף ונשיפה דרך הפה כפי שלמדנו. לאחר מכן הילדים יושבים במפגש ומתארים מה הם הרגישו. איך היה להרפות את הגוף אחרי פעילות מאומצת? הסבר למה חשובה ההרפיה – עוזרת לנו להירגע, אפשר להרפות את הגוף גם במשך היום, וגם כשאנחנו כועסים.	מפוזרים ברחבה ולאחר מכן במפגש / מעגל.
2 דק'	סיכום השיעור	סיכום השיעור, מה למדנו? שיעורי הבית – מקבלים דף ריק ומציירים מה הם למדו ☺ חלוקת חותמות למצטיינים ☺	מפגש / מעגל.