



## קוביית עץ

**תכונות:** קטנה, קשה, רב ממדית, רחבה, יציבה, מחוספסת, צבעה טבעי אך קיימת גם בצעים שונים.

**שימוש בסיסי:** אביזר המשמש למשחק ילדים בגיל הרך אשר תורם להתפתחות קוגניטיבית ומוטורית.

### פעילות לה נועד החפץ

**תרגיל:** יצירת מגדל גבוה ככל האפשר מסך הקוביות עומדות לרשות המבצע.

**תרומה:** יצירתיות, פיתוח מוטוריקה גסה, תפיסת גודל וצורה, הבנה שכלל שהבסיס רחב יותר כך המגדל יהיה גבוה יותר, שעשוע.

**תרגיל:** יצירת פסל מקורי על ידי קוביות עץ בגודל בינוני. רעיונות לפסלים: בית, רכבת, פירמידה.

**תרומה:** יצירתיות, פיתוח מוטוריקה גסה, תפיסת גודל וצורה, שעשוע.

**תרגיל:** הכנסת קובייה לתוך חלל התואם לה בצורה.

**תרומה:** פיתוח תפיסת גודל וצורה, דיוק, משחק ושעשוע.

### פעילות המפעילה את כל הגוף במישורי תנועה שונים

#### זריקה ותפיסה

- ❖ זריקת הקובייה ביד אחת ותפיסתה בשתי ידיים.
- ❖ זריקת הקובייה ביד אחת ותפיסה באותה יד. כני"ל, ביד השנייה.
- ❖ זריקת הקובייה ביד אחת ותפיסה ביד השנייה.
- ❖ זריקת הקובייה גבוה ככל האפשר ותפיסה קרוב לקרקע. כני"ל ברמות גובה שונות.
- ❖ בישיבה, זריקת הקובייה מעלה ותפיסתה בעמידה. כני"ל להיפך, זריקת הקובייה מעמידה ותפיסתה בישיבה.
- ❖ בעמידה זקופה, היד האוחזת בקובייה מושטת לפנים ישרה. עזיבת הקובייה תוך ניסיון תפיסה בטרם הגיעה לקרקע.
- ❖ אחיזת הקובייה בצדדים, זריקה מעלה ותפיסתה באחיזה עילית. כני"ל תפיסה באחיזה תחתית.
- ❖ אחיזת הקובייה ביד אחת וביצוע מסירות מיד ליד.
- ❖ מסירות בזוגות, עמידה פנים מול פנים כאשר לכל זוג קובייה אחת.
- ❖ מסירות בזוגות, עמידה פנים מול פנים כאשר לכל זוג שתי קוביות כך שאחד זורק במסירה עילית בעוד שהשני זורק במסירה תחתית.

**תרומה:** פיתוח מיומנות זריקה ותפיסה, זריזות, תיאום עין-יד, תזמון, שימוש נכון של כפיפה ופשיטה במפרקים בעת התפיסה לפני הגעת הקובייה לקרקע, תיאום עם בן זוג, תנועה במרחב הכללי, ויסות כוח דחיפה בזריקה וכוח ספיגה בתפיסה.



## פעילות לשיפור היציבה והיציבות

**תרגיל:** קובייה מונחת על הקרקע, איזון עליה באמצעות בסיסים שונים כגון: רגל אחת, שתי רגליים, ישבן ובטן. למתקדמים, ניתן לעבור בשטף מבוקר מבסיס לבסיס מבלי לערר את האיזון.

**תרומה:** שיווי משקל סטטי, יצירתיות, הבנה שכלל שהבסיס רחב יותר כך הוא יציב יותר ולהיפך!

**תרגיל:** שכיבת אפיים, ידיים ישרות לפנים וכפות הידיים אוחזות בקובייה בצדיה במקביל לקרקע. עליה וירידה של פלג גוף עליון באמצעות תנועת הידיים.

**תרומה:** חיזוק שרירי גב תחתון, כוח סטטי בידיים, תנועה בשטף מבוקר.

**תרגיל:** ישיבת פישוק כאשר הקובייה מונחת אופקית על הקרקע מעבר לכפות הרגליים. כפיפת גו לפנים תוך ניסיון להגיע עד לקובייה מבלי להרים את עצמות השת מהקרקע. למתקדמים, ניתן להרחיק מעט את הקובייה.

**תרומה:** כוח סטטי לייצוב הגוף בישיבת מוצא (גו ישר), הגדלת טווח תנועה במפרק הירך על ידי הארכת שרירי הירך האחורי.

**תרגיל:** בעמידה ישרה, אחיזת הקובייה ביד אחת והעברתה מאחורי הגב ליד השנייה בציר האנכי.

**תרומה:** כוח סטטי לייצוב הגוף בעמידה, פיתוח תחושה קינסטטית, הגדלת טווח תנועה במפרק הכתף.

**תרגיל:** עמידה על הקובייה והחלקה באמצעותה במרחב הכללי מבלי לאבד שיווי משקל. ניתן לבצע עם קובייה אחת וניתן לבצע עם קובייה לכל רגל. דגש על בטיחות!

**תרומה:** שיווי משקל סטטי ודינמי במרחב הכללי (תלוי באופן ההחלקה), איזון גוף על חפץ.

## פעילות לשיפור הכושר הגופני

### גמישות

**תרגיל:** בקבוצה, הילדים יעמדו בטור, רגליהם ממושקות ויוצרות "תעלה". הילד הראשון מעביר את הקובייה בין רגליו של זה שמאחוריו וכך הלאה עד לסוף הטור. בחזור יש להעביר את הקובייה מעל הראש.

**תרומה:** שיתוף פעולה ועבודת צוות, גמישות למפשעה על ידי הרחקת הרגליים אחת מהשנייה. (פעילות המתאימה כתרגיל חימום בשיעורי חינוך גופני).

**תרגיל:** בעמידה ישרה, קובייה נמצאת מתחת לכף רגל אחת. החלקת הקובייה הצידה במישור החזיתי עד הגעה לטווח מרבי במפרק הירך. יש להישאר במתיחה 7-8 שניות וחזרה לעמידת מוצא. להקפיד על שמירת גו ישר ולא לנתק את הרגל התומכת מהקרקע.

**תרומה:** הגדלת טווח תנועה במפרק הירך, כיווץ קונצנטרי של מרחיקי ירך, כוח סטטי לייצוב הגוף ישר.

### מהירות וזריזות

**תרגיל:** קובייה מונחת על הקרקע, עליה וירידה רגל אחר רגל במהירות האפשרית. מומלץ לבצע סטים של 30 שניות, אך יחד עם זאת להתאים את הזמן לגיל המבצע.

**תרומה:** חיזוק שרירי רגליים תוך פיתוח זריזות בעת עלייה וירידה על הקובייה וממנה.



## כוח

**תרגיל:** עמידת פישוק, אחיזת קובייה אחת בכל יד תוך ביצוע קירוב והרחקה של הזרועות. ניתן לבצע בשטף חופשי ובשטף מבוקר.

**תרומה:** שיווי משקל דינמי במרחק האישי, חיזוק שרירי ידיים.

**תרגיל:** בשכיבת שמיכה קדמית, כפות הרגליים מונחות על הקובייה ונמצאות מעט מעל גובה הקרקע. ביצוע כפיפה ופשיטת מרפקים כך שכל הגוף יורד ועולה כחטיבה אחת. דגש על גב ישר וישבן מכווץ בעת התנועה.

**תרומה:** פיתוח כוח ידיים, חיזוק שרירי בטן בעמדת מוצא סטטית, כיווץ אקסצנטרי של כופפי המרפק וכיווץ קונצנטרי של פושטי המרפק.

## קואורדינציה

**תרגיל:** קובייה מונחת על הקרקע כאשר רגל אחת מונחת עליה בעוד שהרגל השנייה מונחת על הקרקע. בעמידת מוצא זו, סיבוב הגוף לצד אחד תוך סיבוב הקובייה עם הרגל לצד הנגדי. כנייל רגל שנייה.

**תרומה:** תפיסת מרחב וכיוונים, רוטציה של הגוף במישור האופקי סביב הציר האנכי, קואורדינציה.

**תרגיל:** תיפוף על הקובייה במקצבים שונים על פי מקצב המוכתב בידי מורה או תלמיד שנבחר למשימה.

**תרומה:** ריכוז והקשבה, מהירות תגובה, פיתוח חוש קצב ותנועת הידיים.

## קפיצות

- ❖ קפיצה בשתי רגליים מצד לצד מעל הקובייה.
- ❖ עמידה על קובייה, קפיצה משתי רגליים ונחיתה על שתי רגליים.
- ❖ עמידה על קובייה, קפיצה משתי רגליים ונתיחה על רגל אחת.
- ❖ עמידה על קובייה, קפיצה מרגל אחת ונחיתה על אותה רגל
- ❖ עמידה על קובייה, קפיצה משתי רגליים תוך ביצוע חצי סיבוב (180 מעלות) במעוף ונחיתה על שתי רגליים.

**תרומה:** חיזוק שרירי הרגליים, קפיצה מגובה למשטח נמוך, שיווי משקל דינמי, כוח דחיפה בניתור וכוח ספיגה בנחיתה, הבנת עקרונות ניתור ונחיתה בטוחה.



## פעילות פנאי ושעשוע

### שטפון

**אוכלוסיית יעד:** כיתות א'-ב'.

**תנאים ואביזרים נחוצים:** מרגש, קוביות כמספר התלמידים פחות אחד.

**מטרת המשחק:** התמדה והשארות במשחק עד סופו.

**תרומה:** האזנה וריכוז, מהירות תגובה, זריזות ושיווי משקל סטטי.

**מהלך המשחק:** הילדים רצים בין הקוביות כאשר מספר הקוביות פחות 1 ממספר הילדים. לקריאה "שיטפון" על כל ילד לעלות ולהתאזן על קובייה. ילד שלא מצא קובייה פנויה לעלות עליה נפסל. אחרון שנשאר מנצח.

### הליכה בשדה קוצים

**אוכלוסיית יעד:** כיתות א'-ו'.

**תנאים ואביזרים נחוצים:** מגרש וקוביות בכמות כפולה ממספר הילדים.

**מטרת המשחק:** התמדה והשארות על בסיס הקובייה.

**תרומה:** קואורדינציה, שיווי משקל סטטי ודינמי, ריכוז, תפיסת מרחב וכיוונים.

**מהלך המשחק:** הקוביות מפוזרות בחלל במרחקים קטנים אחת מהשנייה, כאשר הילדים ינסו לעבור מאחת לשנייה מבלי לרדת לקרקע. מי שנופל מהקובייה כאילו דרך בשדה קוצים והינו פסול. אחרון שנשאר מנצח.

**חוקים:** אסור להישאר על אותו קובייה למעלה מעשר שניות.

### מרוץ שליחים עם קוביות

**אוכלוסיית יעד:** כיתות א'-ו', חט"ב.

**תנאים ואביזרים נחוצים:** שתי קוביות לכל תלמיד.

**מטרת המשחק:** לסיים ראשונים את המשימה הקבוצתית.

**תרומה:** ניצחון במשימה קבוצתית, הגינות ורוח ספורטיבית, מהירות, זריזות, שיווי משקל וקואורדינציה.  
**מהלך המשחק:** התלמידים מחולקים לקבוצות שוות ועומדים מאחורי קו מוגדר. על כל משתתף להגיע באמצעות התקדמות על גבי הקוביות בלבד לעבר הקו המרוחק בין 5-10 מטרים מקו ההתחלה, וכן לחזור באותה צורה כמה שיותר מהר לסוף הטור על מנת שהמשתתף הבא בתור יצא. הקבוצה שכל תלמידיה ביצעו ראשונים את המשימה מנצחת. דגש על בטיחות בהתקדמות על גבי הקוביות. מי שנופל לקרקע בעת ההקדמות על גבי הקוביות, חוזר לקו ההתחלה ומתחיל מחדש.

### משחק הקוביות

**אוכלוסיית יעד:** כיתות א'-ד'.

**תנאים ואביזרים נחוצים:** מגרש וקוביות כמספר התלמידים.

**מטרת המשחק:** התמדה והשארות במשחק עד סופו.

**תרומה:** זריזות, מהירות, קואורדינציה, ריכוז, הנאה.

**מהלך המשחק:** יושבים במעגל כאשר לכל תלמיד קובייה. בהתאם לשיר המשחק, יש להעביר את הקוביות עם כיוון השעון, כך שכל תלמיד מעביר קובייה לתלמיד משמאלו בזמן שהוא מקבל קובייה מהתלמיד שממימנו. בהדרגה עולה קצב העברת הקוביות והמטרה היא לשמור על מעבר שוטף של הקוביות מאחד לשני. תלמיד שנתקעות אצלו מספר קוביות יחד נפסל ויוצא מהמשחק. אחרון שנשאר מנצח.

