

תוכן העניינים

2 פתח דבר

7 מבוא

8 פעילויות תנועה - הצעות לגננת

1. הילדים יכירו את גבולות גופם.

2. הילדים יכירו את גבולות גופם במפגש עם הסביבה.

3. הילדים ישפרו את היכולת שלהם לווסת כוח.

4. הילדים ישפרו את היכולת שלהם לווסת כוח עם חפצים ועמיתים.

5. הילדים יעלו בהדרגה את רמת הקושי של התנסויותיהם באיזון.

12 פעילויות תנועה - כרטיסיות עבודה עצמית לילדים





מנסי"ם

מודלים ניסויים מערכתיים -

סדרה של ספרי ניסוי של מוסדות חינוך ניסויים

לפניכם ספר ניסוי מסדרת ספרי הניסוי של מוסדות ניסויים. ספר זה נכתב על ידי אחד ממוסדות החינוך הניסויים בעקבות תהליך של כחמש שנות ניסוי חינוכי חדשני במסגרת גף ניסויים ויזמות, המזכירות הפדגוגית, משרד החינוך.

ספר הניסוי מציג מודל חינוכי, אשר פותח במטרה לאפשר למוסדות חינוך ולאנשי חינוך בשטח ובאקדמיה לבחון אפשרות ליישם את המודל במערכת החינוך. בצד המודל הספר כולל גם דרכים ליישום, תובנות, מסקנות והמלצות הנובעות מתוך העשייה. כולי תקווה שהקריאה תהווה עבורכם עיון מעניין ומלמד ונקודת מוצא לחשיבה באשר לתהליכי חינוך והדרכים לשפרם.

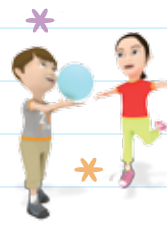
הסדרה **מנסי"ם** היא חלק ממטרת העל של גף ניסויים ויזמות ליצור ידע, לגבשו למודלים יישומיים ולהפיצם במערכת החינוך. יעודה הוא להתוות דרך ולשפוך אור על תהליכי שינוי פדגוגיים וארגוניים במערכת החינוך בהלימה לרוח הזמן בעקבות עולם משתנה. תהליכים אלה מבוססים על תפיסה חזונית, על ניהול ידע ועל למידה ופיתוח בהובלת יוזמות של אנשי חינוך מהשטח.

נודה על הערות, מחשבות והארות, וכמובן נשמח לשמוע על ניסויים אשר נערכו בעקבות עיון בספר זה או אחר מסדרת ספרי הניסוי.

כולי תקווה שהקריאה בספר הניסוי תפתח בפניכם שבילים נוספים לחשיבה יצירתית ובונה על מערכות חינוך בישראל.

בברכת עשייה פורייה ומתמדת,

גנית וינשטיין
מנהלת גף ניסויים ויזמות
משרד החינוך



המסע אל הלא-נודע

תוצר מסכם ניסוי הוא ניסוחו של מסע מופלא המחייב אמונה בחזון החינוכי ובחינה יום-יומית של הדרך עד ההגעה ליעד – הפיכת הרעיון לחלק מתרבות הגן.

הרעיון, מהותו ומטרותיו הם ניצוץ שהצית את התלהבות הגננת, אשר ראתה בחזונה תמונה מיטבית של גן הפועל למען פיתוח וקידום ילדי הגן בדרך ייחודית. מה יאפשר צמיחה אישית וחברתית אצל הילדים, איך מפתחים פעילויות הנותנות מענה לצרכים: יכולת, אוטונומיה, קשר ושייכות ועוד.

מה לוקחים למסע חינוכי? איך מתכננים את הדרך? מה אמור התרמיל להכיל? מי השותפים למסע? מהו הקצב הראוי? מה נעשה כשנגיע? איך נדע שהגענו?...

יציאה למסע חינוכי מזמנת הזדמנות חדשה – מסקרנת, מעוררת התלהבות והסתייגות, הרהורים ומחשבות, חששות וציפיות. בחינת הרעיון ויישומו מכתיבים קצב ושעות עבודה, מפגשים ושותפים – מפקחת, גננת, צוות גן, יועץ/ת, מנהלת מחלקת גני ילדים, נציגת גף ניסויים, נציגת האגף לחינוך קדם-יסודי, ישיבות ופגישות, חלוקת תפקידים ואחריות.

לאורך שנות הניסוי נוכחתי לדעת כי כאשר יש במהלך אמת פנימית, דבקות במטרה, שיתוף בתהיות, בסוגיות ובהתלבטויות – אזי נוצר גם הפן התאורטי המלווה את היישום הייחודי.

עתה כשהגיע המסע אל היעד, אני מרגישה צורך אישי להודות לכל השותפים – תודה על ההתגייסות, על האמון, על ההשקעה ועל התמדה.

מאחלת לכם הצלחה בהפצת המודל הניסויי למתעניינים. זאת התרומה הגדולה שלכם למערכת החינוך.

בברכה,

חיה נסצקי
ראש תחום גני ניסוי



אביב, תשע"ב

אל חברותיי הגננות,

ילדים צריכים, אוהבים ורוצים להיות בתנועה. גננות רבות ערות לכך ושואלות את עצמן: "מה עושים עם זה?" אני החלטתי שאי-אפשר להתעלם ממה שעניינן הוא בכל דקה בגן והאמנתי שאפשר לרתום את "משאב התנועה" ללמידה משמעותית.

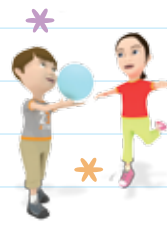
המשענת הראשונה שלי הייתה הדרכת המרפאה בעיסוק בגן. עד מהרה גיליתי שכל הילדים רוצים לפעול עם הציוד הקסום שהביאה אֵתה: סקוטר, קביים, גליל גדול, חבלים, קורה, מזרן רך. ברגע שאפשרתי להם לפעול עם הציוד, משהו באווירת הגן השתנה – פחות חיכוכים ויותר שקט. אפילו אל החצר הילדים יצאו בנחת בלי להתפרץ ולדחוף, בלי תחושת הבהילות המוכרת. בימי החורף הפסקנו לחכות בקוצר רוח לרגע שקצת יתבהר, והילדים יוכלו לצאת לחצר ו"לשחרר קיטור". בזמן שהיו פעילים בתנועה, גיליתי דבר נוסף על הילדים: הם ניגשו לפעילות והתמידו בה גם כשטמנה בחובה התמודדויות מורכבות הדורשות התמודדות עם תסכולים. אני זוכרת את אביעד. בכל פעם שהזמנתי אותו לפעילות בקבוצה, הוא התחמק, וכשישב בפעילות נמנע מלהשתתף, אז ללא הרף על הכיסא וחיפש למי אפשר להפריע. ואולם כשניסה לקלוע כריות חול למכל, הוא התמיד בפעילות אף-על-פי שהמכל היה רחוק. הוא לא ויתר ומנה כמה פעמים קלע. הוא הסכים להכין לעצמו טבלה שבה כתב כמה נקודות צבר, הסכים לשתף חברים במשחק, חיכה לתורו בסבלנות, עקב אחרי כל תור וידע בדיוק כמה נקודות צבר כל אחד. זו הייתה הפעם הראשונה שראיתי אותו מצליח להתמיד בלמידה למרות קשיים שונים שעלו במהלכה.

לאחר גילויים מרעישים אלה עם המרפאה בעיסוק החלטתי להמשיך ולפתח את הרעיון. פניתי והצעתי שהגן שלי יהיה גן ניסוי בתנועה. כאן הגיעה המשענת השנייה שלי. במסגרת "גן ניסויים ויזמות" קיבל הגן תמיכה של יועצת אקדמית, ד"ר אלה שובל, מומחית בתחום החינוך הגופני בגיל הרך. ממנה למדתי שני דברים חשובים במיוחד: הראשון, חשוב לתכנן את פעולות התנועה ולהחליט מראש מהו היעד שלנו וכיצד הוא משתלב בתכנון סדר היום בגן; השני, הגננת יכולה לכוון את התנועה להיות תנועה מושכלת התורמת נוסף על התחום המוטורי גם לתחום האישי-חברתי וגם לשיפור הידע העיוני במתמטיקה, בלשון, במדע ובשאר נושאי הלימוד העיוני בגן.

כדי להשיג למידה באמצעות התנועה בחרנו שלוש דרכי הוראה מרכזיות שחזרו על עצמן: הראשונה, ארגון סביבה חינוכית המאפשרת תנועה במרכז תנועה ובחצר הגן; השנייה, ארגון פעילויות מכוונות לתנועה כמו, למשל, פתיחת כל מפגש בוקר במסלול תנועה או פעילות תנועתית אחת במהלך המפגש המזמנת שיתוף פעולה בכל פעם עם בן זוג או בקבוצה בהרכב שונה; והשלישית, הצבת פיגום – תיווך – המנצלת את העובדה שהתנועה היא גלויה וחשופה ומאפשרת לסייע במקומות שבהם הילדים זקוקים לתמיכה שלי כדי להתמודד עם הלמידה.

אני מקווה שהכרטיסיות לגננת יסייעו לכן לשלב תנועה בסדר היום של הגן ומקווה שהכרטיסיות לילדים תהיינה חלק ממרכז התנועה, ספריית החלפה ואולי אף מודל לחיקוי ולבניית כרטיסיות בעזרת הילדים.

בהצלחה!
טל שריר



אביב, תשע"ב

לגנות שלום,

מפגשי עם גנות כמרכזת המגמה לגיל הרך במכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט ובמכללה האקדמית לחינוך בגבעת ושינגטון משאירים אותי תמיד פעורת פה. ניהול קבוצה גדולה של ילדים וניצול יכולתם ל"שחק" וללמוד בכוחות עצמם הם תמיד פלא בעיניי. הרי בבית הספר המורים לילדים בוגרים יותר לא סומכים עליהם כפי שהגנות סומכות.

כאשר הוצע לי למלא את תפקיד היועצת האקדמית לניסוי של גן בתנועה, קיוויתי שהגנת שאליה אגיע תהיה אחת ממחוללות הפלאים הנותנות לילדים חופש ללמוד ומנהלת אותם בשלווה ובנחת "מאחורי הקלעים".

ביום הראשון לביקורי בגן נדהמתי. טל שריר הגנת ואני דיברנו ודיברנו, והילדים היו עסוקים בתנועה ובלמידה. ברגע מסוים כדור שנזרק על ידי ילד כלפי מעלה, צנח על ראשו של ילד אחר. חיכיתי לתגובה אלימה של הנפגע, אבל הופתעתי. הילד הזרוק ניגש, ביקש סליחה והתעניין בשלומו של הילד הנפגע, ואילו הנפגע ענה: "כן, זה כואב, אבל לא נורא, זה יעבור...".

הבנתי שאני מקבלת גן עדן ליישום הקשר בין תנועה ללמידה. ארבע שנים ליוויתי את טל בגן. הליווי כלל שלוש פעילויות מרכזיות: ביקורים בגן, שיחות רבות מספור שלוו גם בכתיבה משותפת ובניסוח הדברים באופן שיוכלו לשמש גם גנות אחרות וליווי התהליך כולו בכלי מחקר.

חלק מהכתיבה המשותפת מוצגת לפניכן בערכה זו. עתה אנחנו עוסקות בניתוח ממצאי המחקר, ואף כי אנו בתחילת ניתוח הממצאים, אני יכולה לקבוע שני טעונונים מבוססים:

1. ילדים המתנסים בתנועה רבה בתוך הגן ובחצר משפרים באופן משמעותי את הכישורים הפסיכומטוריים שלהם. אחד לאחד ילד המתנסה יותר, משתפר יותר. מתברר שהמשפט שטל חוזרת ואומרת לילדים: "ניסית - זו ההצלחה!" הוא מדויק. הכישורים הפסיכומטוריים האלה הם בסיס לכל המיומנויות המוטוריות שירצו הילדים ללמוד בעתיד, והם גם מהווים בסיס ללימוד הקריאה והכתיבה.

2. התנועה מאפשרת לגנות לראות היכן היא צריכה להציב פיגום, וכאשר היא מציבה פיגום העוסק בתחושת המסוגלות - "אתה יכול! זה רק עניין של התנסות", היא תורמת גם להרגלי הלמידה ולהישגים הלימודיים של הילדים.

אני תקווה שהכרטיסיות בערכה זו תסייענה לכן לנסות להיכנס פנימה לתוך עולם התנועה ובאמצעותה לעולם הלמידה.

בברכה,

ד"ר אלה שובל



תודות

לאורנה פז, המפקחת המתאמת של מחוז מרכז, שהאמינה בגננת וברעיונות שצמחו בגנה ועזרה להם לפרוש כנפיים.



לזיוה דנון ולתמר רוזנבאום, מפקחות מחוז מרכז, שהובילו את הניסוי ועזרו בפיתוחו.

לסיגל דאי ממחלקת החינוך במועצה אזורית גזר שעזרה, תמכה וליוותה את פיתוח הניסוי.

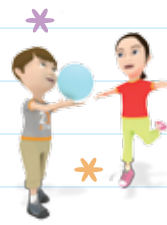


לד"ר אסתר ברוקס, מנהלת המחלקה להפעלה פדגוגית באגף לחינוך לגיל הרך ורפרנטית גני הניסוי;
למיכל טל, מדריכה ארצית לחינוך גופני באגף לחינוך קדם-יסודי;
למירית כהן, מדריכה ארצית לבריאות באגף לחינוך קדם-יסודי;
לאביבה סברדלוב, מפקחת תכנים ותכניות לימודים בחינוך הקדם-יסודי לשעבר;
לתמר אילון, מדריכה ארצית לחינוך גופני בגיל הרך לשעבר, על הליווי, התמיכה, ההארות וההערות במהלך הכתיבה וההפקה של הכרטיסיות.



ובמיוחד **לאגנית וינשטיין**, מנהלת גף ניסויים ויזמות, **וליה נסצקי**, ראש תחום גני ניסוי, על האמונה, ראיית הנולד, התמיכה, העידוד והמשאבים הרבים שהושקעו בהפיכת החלום למציאות.





מבוא

”הגננת תתכנן את סדר היום כך שכל ילד בגן יעסוק בפעילות גופנית לפחות שעה ורבע בכל יום.”

משפט זה מצוטט מתוך תכנית הלימודים בחינוך גופני לגן הילדים (עמ' 10). השאלה היא: כיצד מממשים זאת בגן הילדים?

ערכה זו, שפותחה בגן מצליח ונוסתה בו בהצלחה, כוללת מגוון הצעות לפעילויות תנועה המיועדת להפעלה בהנחיית הגננות וסדרת פעילויות תנועה המיועדות ישירות לילדים. שתי הסדרות מותאמות לתכנית הלימודים ומציעות אפשרויות לשילוב תנועה בסדר היום של הגן.

ערכה זו כוללת דוגמאות לתכנון תנועה ושילובה בסדר היום של גן הילדים. ההצעות המובאות בערכה הן בגדר דוגמאות לתכנון שילוב פעילות בתנועה בסדר היום בגן. ניתן לפעול על פי הדוגמאות שבערכה, אך אפשר ורצוי להשתמש בעקרונות שבבסיס הערכה כדי לתכנן פעילות בגן על פי הצרכים הייחודיים של הקבוצה. אפשר לנסות ליישם את הדוגמאות ואחר כך להשאיר את תבניות החשיבה המוצגות במבנה הכרטיסיות ולצקת לתוכן יעדים ופעילויות לילדים בהתאם למאפיינים הייחודיים לכל גן וגן.





פעילויות תנועה - גננת

כרטיסיות התנועה לגננות מרוכזות סביב חמישה יעדים שנתיים הנוגעים בשלושה מושגים: גבול, כוח ואיזון. מושגים אלו נבחרו מתוך תפיסה הרואה בהם יסודות פיזיים-תנועתיים מצד אחד ויסודות אישיים-חברתיים וקוגניטיביים מהצד השני. בכרטיסיה הפותחת הגננת מציגה את הנימוקים לבחירת היעד, את אוצר המילים שהיעד מזמן ואת החלוקה ליעדים האופרטיביים. לכל יעד אופרטיבי יש כרטיסיה משלו, ובה הסבר ורעיונות למימושו בסדר היום של הגן.



כרטיסיות התנועה לגננת הן תולדה של שתי כוונות. האחת, **למצוא דרך טובה לשלב את פעילויות התנועה בגן כחלק מתכנית הלימודים**, וכוונה נוספת, **הרצון להדגים לגננות אחרות באילו דרכים במהלך סדר היום של הגן אפשר להשיג יעדים הנוגעים לתנועה.**

היעדים שנבחרו על ידי צוות גן מצליח למהלך שנה שלמה הם אלה:

1. הילדים יכירו את גבולות גופם.



א. הילדים יתנסו בתחושת הגבולות הפיזיים של גופם.

ב. הילדים יתנסו בגבולות הפתיחה והסגירה של תנועת הגוף על ידי קירוב והרחקה של איברים.

ג. הילדים יתנסו בגבולות היכולת לכווץ ולמתוח את הגוף.

2. הילדים יכירו את גבולות גופם במפגש עם הסביבה.



א. הילדים יתאימו את אופן ההתקדמות במרחב לגודל המרחב הנתון.

ב. הילדים יתנסו בתנועה שיש בה תלות באחר.

ג. הילדים יתאימו את תנועת הגוף למסלולי מכשולים שונים.

3. הילדים ישפרו את היכולת שלהם לווסת כוח.



א. הילדים יזהו מעבר מהפעלת כוח לאי-הפעלת כוח ויבצעו את המעבר מתוך בחירה.

ב. הילדים ילמדו לבלום את תנועת הגוף בהתקדמות בהתאם לצורך ותוך שמירה על הבטיחות.

ג. הילדים ילמדו להפעיל כוח מתפרץ.

ד. הילדים ילמדו לנחות - לבלום את תנועת הגוף בזמן נחיתה בהתאם לצורך ותוך שמירה על הבטיחות.

ה. הילדים ילמדו סוגי ניתור שונים ואת ההבדלים ביניהם מהבחינה של יצירת הכוח.

ו. הילדים ילמדו לחבר בין הפעלת כוח למהירות התנועה ולהפריד ביניהן.

ז. הילדים ילמדו ליצור בגופם התנגדות לדחיפה ולמשיכה.

ח. הילדים ילמדו לעבור מפעילות להרפיה ולחזור מהרפיה לפעילות.



4. הילדים ישפרו את היכולת שלהם לווסת כוח עם הפצים ועמיתים

א. הילדים ימסרו חפץ בעוצמה ובכיוון שהתכוונו - לעצמם, לחבר ולמטרה כלשהי וכן ילמדו לתפוס את החפץ המגיע בעוצמות שונות מכיוונים שונים.

ב. הילדים יבלמו הפצים בכובד שונה לאורך דרך ובכיוון התנועה שהחפץ הגיע ממנו.

ג. הילדים ישתפו פעולה תוך התאמת כוחות.

ד. הילדים ישפרו את רמת הדיוק בוויסות כוח בזמן קליעה.

5. הילדים יעלו בהדרגה את רמת הקושי של התנסויותיהם באיזון.

א. הילדים יתנסו באיזון הגוף על בסיסים שונים.

ב. הילדים ישימו לב להוצאת מרכז הכובד מהבסיס ולאיבוד האיזון.

ג. הילדים יתנסו באיזון על מכשירים ועם הפצים.

ד. הילדים יתנסו באיזון דינמי, כאשר המכשיר יציב, והם נעים.

ה. הילדים יתנסו באיזון דינמי, כאשר הם יציבים, והמכשיר נייד.

ו. הילדים יתנסו באיזון על נקודות משען שונות.

ז. הילדים יתנסו באיזון הדדי בזוגות.

ח. הילדים יתנסו באיזון חפץ על איברי גוף שונים בעמדות מוצא שונות.

ט. הילדים יתנסו באיזון חפץ על איברי גוף שונים תוך כדי תנועה ושינוי תנועה.





פעילויות תנועה - כרטיסיות עבודה עצמית לילדים

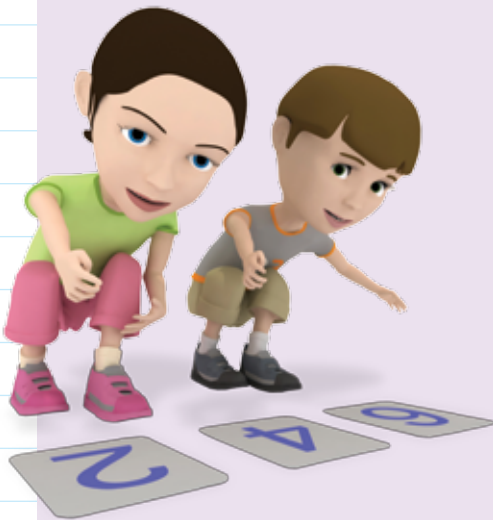
כרטיסיות התנועה לילדים מכילות הנחיות לפעילות גופנית. בביסס כל כרטיסייה יש אתגר מרכזי אחד (הכתוב בראש הכרטיסייה בצד), שאליו הילדים חותרים ופועלים לפי ההנחיות שבכרטיסייה. הכרטיסיות יכולות להוות חלק מסביבה מעודדת תנועה לשימושם של הילדים בעבודה פרטנית ובעבודה קבוצתית. הן גם יכולות להוות ספריית השאלה להתנסות בבית עם אחים או עם מבוגרים המסייעים בקריאת המשימות או להוות בסיס לבניית כרטיסיות חדשות בתבנית דומה ועם מחדשים של תנועה.

כרטיסיות התנועה לילדים נבנו על סמך רעיונות של הילדים, והן תולדה של שני תהליכים. האחד הוא **"מנחה הגן"** והאחר הוא **"ספר התנועה שלי"**. בתהליך הקרוי **"מנחה הגן"** - אחד הילדים בתורו הנחה את עמיתיו לגן לבצע פעילות על-פי הבחירה והתכנון שהתנסה בהם במרכז התנועה. כמו כן לכל ילד בגן היה במגירה האישית שלו **"ספר התנועה שלי"** שהוא אסופת דפים. בדפים אלה כל ילד יכול היה לצייר ולכתוב רעיונות של תנועה שהתנסה בהם במרכז התנועה בכלל ובמיוחד את אלה שבחר כ"מנחה הגן".

תרומה של כרטיסיות התנועה לילדים:



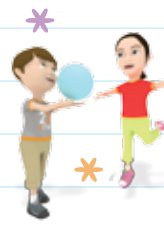
1. הגברת ההתנסות והתרגול העצמאיים
2. עידוד תחושת המסוגלות
3. הזדמנות לאינטראקציה חברתית בונה
4. הזדמנות לחקר התנועה
5. התנסות בהבנת הוראות ומעבר לקריאה
6. הזדמנות לשילוב התנועה בסדר היום של הגן
7. הזדמנות לחיבור בין הבית לגן הילדים



דרכי עבודה אפשריות:



1. **ארגון הסביבה: מוצע לאפשר מקום לכרטיסיות (על השולחן, בתוך מדף, ארונית, כוננית) במרכז תנועה.** המקום צריך להיות נעים לעין ומושך לפעילות. העיון בכרטיסיות, ההוצאה וההחזרה שלהן צריכים להיות נוחים עבור הילדים וניתנים ליישום בקלות. **הציוד של כל כרטיסייה צריך להיות זמין לפעילות, ובמרכז התנועה צריך לאפשר מרחב לפעילות חופשית של שישה ילדים ומעלה.**
2. **תיווך:** התיווך מתחיל במפגש המשותף לכל הילדים, ובו מספרים על הכרטיסיות ומנהלים שיחה על דרכי העבודה אֶתן ועל הנורמה "האתגר האמיתי הוא ההתנסות עצמה ולא דווקא ההצלחה". לאחר מכן במשך כמה שבועות מוצע להביא בכל פעם למפגש המשותף כרטיסייה אחרת ולהפעילה עם הילדים. כל כרטיסייה מוכרת נכנסת למרכז תנועה לפעילות עצמאית של הילדים. כך בהדרגה תיתוספנה



כל הכרטיסיות למרכז התנועה. בימים הראשונים להכנסת הכרטיסיות למרכז התנועה כדאי להקדיש תשומת לב רבה להתנהלות הילדים אתן ולתווך להם את דרכי הלמידה עד שהילדים מגיעים לעצמאות בפעולתם.

3. ספריית כרטיסיות תנועה: השאלת כרטיסיות תנועה יכולה להתנהל על-פי הדגם של השאלת ספרי קריאה. כדאי להחזיק ב"ספריית התנועה" כמה עותקים מכל כרטיסייה כדי לאפשר מרחב השאלה. אפשר לקבוע יום שבו כל הכרטיסיות על צידן חוזרות לגן לסבב החלפה. מוצע לאפשר לילדים לספר על חוויות ההתנסות בבית ולאפשר להורים לשאול שאלות. אפשר לבנות פינת הממליץ או להכין ספרון ובו המלצות כתובות של ההורים בנושא הכרטיסיות.

4. מפגש הורים וילדים: לפני פתיחת האפשרות להשאיל את הכרטיסיות כדאי לערוך מפגש הורים וילדים בנושא. מטרת המפגש לאפשר להורים להבין מהי מטרת תהליך ההשאלה ומהי הדרך לשתף פעולה. חשוב שההורים יבינו שני עקרונות מרכזיים:

- א.** שהילד הוא המפעיל והמזמין את ההורה לפעילות, ובזמן הפעילות הוא גם המנחה. לילדים יש יכולת לעשות זאת כיוון שהם כבר מכירים את הכרטיסיות.
- ב.** החשוב ביותר הוא שהילדים ייהנו מהפעילות, והדגש הוא בחשיבות ההתנסות עצמה ולא בהישג כלשהו.

הכלים שחשוב להעביר להורים:



- א.** איך קוראים הוראות פתוחות.
- ב.** איך מחפשים פתרונות רבים יחד.
- ג.** איך מוסיפים רעיונות מעבר לנקודת המוצא של הכרטיסייה.

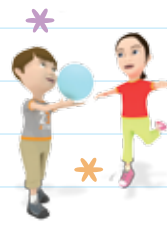
* **שמירה על בטיחות במהלך הפעילות התנועתית:** על פעילות הילדים עם הכרטיסיות להתנהל על פי כללי הבטיחות המופיעים בחוזר מנכ"ל ותכנית הלימודים בחינוך גופני לגן הילדים.



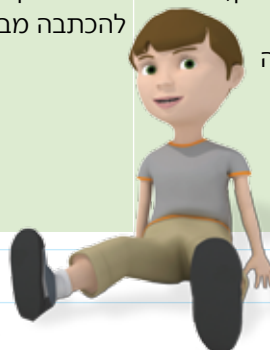


כרטיסיות הילדים ריכוז נתונים:

מס'	שם הכרטיסיה	ציוד ותנאים	אתגר מרכזי (יעד)	קשר לתכנית הלימודים בחינוך גופני
1	קפיצות פיסוק	* מרחב פתוח שאפשר לקפוץ בו בבטחה. * כדור עשוי מנייר עיתון.	פעילות תוך קירוב איברים והרחקתם	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב, ניתור ונחיתה
2	גלגול	* משטח רך: שטיח, חול או דשא	התנסות בקשר בין גוף עגול לגלגול	התנועות הבסיסיות: גלגול הגוף ויסות הכוח: העברת משקל
3	הליכת סרטן	* משטח ללא מכשולים	חיזוק חגורת הכתפיים וארגון הגוף בתנועה שאין רגילים לה	התנועות הבסיסיות: נשיאת משקל הגוף על איברים שונים, התקדמות במרחב ויסות הכוח: העברת משקל
4	הליכה בשמונה	* משטח ללא מכשולים, * עיפרון לא מחודד * גיליון נייר עיתון	הכרת מסלול המוביל לתנועה אין-סופית	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב היכרות עם הגוף: איברי הגוף, מבנה ותנועה התמצאות במרחב: היכרות עם מסלולי תנועה
5	שועל צולע	* משטח ללא מכשולים * כדור	ארגון הגוף בתנועה שאין רגילים לה, חיזוק חגורת הכתפיים	התנועות הבסיסיות: נשיאת משקל הגוף על איברים שונים, התקדמות במרחב ויסות הכוח: העברת משקל היכרות עם הגוף: הגוף כמכלול
6	זחילת זחל	* משטח חלק ללא מכשולים	ארגון הגוף בתנועה שאין רגילים לה, היכרות עם תפקיד העכוז	התנועות הבסיסיות: נשיאת משקל הגוף על איברים שונים היכרות עם הגוף: איברי הגוף, מבנה ותנועה
7	הליכת חסידה	* משטח חלק ללא מכשולים	ארגון הגוף בתנועה שאין רגילים לה, התנסות באיזון הגוף	התנועות הבסיסיות: איזון הגוף ויסות הכוח: איזון הגוף
8	דהירה	* משטח חלק ללא מכשולים, * חפצים לפיזור בחדר; * כרטיס ובו כתוב השיר "רוץ בן סוסי" של ח"נ ביאליק.	ללמוד לדהור ברצף, חיזוק רגליים ותיאום התנועה ביניהן	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב, ניתור ונחיתה ויסות הכוח: התאמת כוח לפעולה

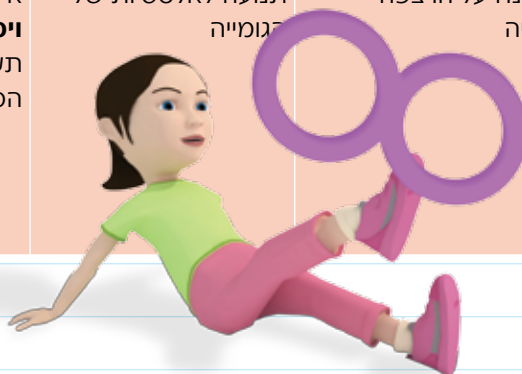


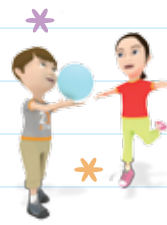
מס'	שם הכרטיסיה	ציוד ותנאים	אתגר מרכזי (יעד)	קשר לתכנית הלימודים בחינוך גופני
9	על רגל אחת	* משטח חלק ללא מכשולים	חיזוק הרגליים והתנסות באיזון הגוף במאמץ	התנועות הבסיסיות: איזון הגוף ויסות הכוח: איזון הגוף
10	הליכה צדית	* משטח חלק ללא מכשולים	קבלת תחושה של תנועה צדית, הפעלת המקרבים והמרחיקים של הרגל	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב, ניתור ונחיתה התמצאות במרחב: התקדמות הצדה ויסות הכוח: השקעת הכוח הנחוץ
11	הליכה על עקבים	* מקום מרוצף ללא מכשולים, משטח חולי	התייחסות לתפקיד הקרסול וחיזוקו	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב, איזון הגוף ויסות הכוח: השקעת הכוח הנחוץ ושמירה על איזון
12	הליכה לאחור	* משטח חלק ללא מכשולים; אפשר לפזר חפצים, כדור עשוי מנייר עיתון.	פיתוח תחושת התנועה לאחור	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב התמצאות במרחב: תשומת לב לכיווני התנועה
13	גרירת עכוז	* משטח חלק ללא מכשולים. כדור עשוי מנייר עיתון	ארגון הגוף בתנועה שאין רגלים לה	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב, איזון הגוף ויסות הכוח: איזון והשקעת הכוח הנחוץ
14	כרית על הראש	* כרית שעועית בגודל 15 ס"מ x 15 ס"מ * מטפחת לקשירת העיניים	התנסות בהחזקת גו יציב	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב ויסות הכוח: התאמת הכוח לפעילות, שכלול יכולת האיזון של הגוף ושל חפצים על הגוף
15	התקדם במסלול	* מסלול מפותל מסומן בעזרת נייר, גיר או כל אמצעי אחר שניתן להסרה	התנסות בשמירה על איזון הגוף	התנועות הבסיסיות: איזון הגוף התמצאות במרחב: התקדמות על מסלול ויסות הכוח: שכלול יכולת האיזון הכרת הגוף: היכרות עם יכולת התנועה של איברים
16	השחל טבעת	* טבעת גומי, כיסא הפוך * מקל	התנסות בתנועת קליעה מדויקת	התנועות הבסיסיות: קליעה למטרה ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעולה
17	עיתון החופש	* גיליונות נייר עיתון, * נייר דבק, * מנגינה אהובה	התאמת קצב תנועה להכתבה מבחוץ	התנועות הבסיסיות: זריקה ותפיסה, איזון הגוף התייחסות לזמן: התאמה למקצב מוכתב, שכלול עיתוי התנועה ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעולה



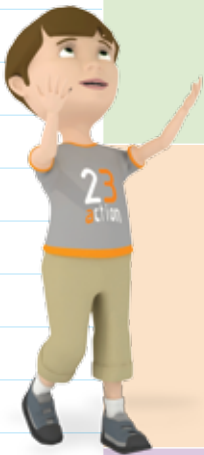


מס'	שם הכרטיסיה	ציוד ותנאים	אתגר מרכזי (יעד)	קשר לתכנית הלימודים בחינוך גופני
18	זרוק למעלה	* שני כדורי טניס	התנסות בוויסות של עוצמת הזריקה ובהתאמת התפיסה	התנועות הבסיסיות: זריקה ותפיסה ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעולה
19	צורה לתנועה	* צורות גזורות: 3 משולשים, 3 מרובעים ו-3 מעגלים * דף נייר ועיפרון	הכרה בגבולות שבהם אנו נעים	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב, נשיאת משקל הגוף על איברים שונים התמצאות במרחב: תנועה בתוך גבולות מוגדרים ויסות הכוח: איזון הגוף
20	מטפיחה לכדרור	* כדור גומי קופצני * ומשטח קשה	התנסות בתנועות טפיחה ובכדרור בכדור גומי	התנועות הבסיסיות: חבטה בכדור וכדרור ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעולה
21	כרית למשחק	* כרית שעועית בגודל 15 ס"מ x 15 ס"מ	התנסות בזריקה ובתפיסה	התנועות הבסיסיות: זריקה ותפיסה ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעולה
22	העברת משקל	* משטח חלק ללא מכשולים	התנסות בהעברת משקל מאיבר אחד לאיבר רחוק ממנו	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב ונשיאת משקל הגוף על איברים שונים ויסות הכוח: העתקת משקל הגוף מבסיס אחד לבסיס אחר
23	הטבעת הנודדת	* 2 טבעות גומי * משטח חלק ללא מכשולים	התנסות בזריקה ובתפיסה תוך כדי סגירת כף היד	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב, זריקה ותפיסה ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לתנועה התייחסות לזמן: ביצוע תנועה בעיתוי הנכון
	מתיחה וכיווץ	* שטיח שאפשר לשכב עליו * או מזרן המונח על הרצפה	הכרת האפשרויות של ויסות הכוח במתיחה ובכיווץ הגוף	התנועות הבסיסיות: נשיאה של משקל הגוף ויסות הכוח: שכלול היכולת לבצע כיווץ ומתיחה
25	גומייה מתוחה	* שטיח לשכב עליו או מזרן המונח על הרצפה * גומייה	התנסות בהתאמת תנועה לאלסטיות של הגומייה	התנועות הבסיסיות: איזון הגוף ונשיאה של משקל הגוף ויסות הכוח: תשומת לב למתיחת הגוף ולהתאמת הכוח הנחוץ לתנועה





מס'	שם הכרטיסייה	ציוד ותנאים	אתגר מרכזי (יעד)	קשר לתכנית הלימודים בחינוך גופני
26	פיל על קבילים	* קבילים: דלי הפוך שחבל יוצא ממרכזו * 3 קווים מסומנים על הרצפה * מנגינה מוכרת ואהובה	איזון הגוף על הקבילים	התנועות הבסיסיות: איזון הגוף ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעולה ושכלול של איזון הגוף התייחסות לזמן: התאמת התנועה למקצב חיצוני
27	ללכת רק על הריבועים	* סולם שוכב, * גיר או נייר דבק צבעוני * מטפחת לקשירת העיניים	התאמת התנועה למגבלות נתונים	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב ונשיאת הגוף על איברים שונים ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעולה ושכלול של איזון הגוף
28	עיסוי הגוף	* כדור זיזים מגומי או כדור טניס	הכרת איברים בעזרת חוש המישוש וחוש המגע	התנועות הבסיסיות: גלגול הכדור הכרת הגוף: הכרת שמות של איברי הגוף ומיקומם בגוף ויסות הכוח: יכולת שליטה בתנועה חלשה ובתנועה חזקה
29	נפוח וקופץ	* כדור ים מנופח היטב * ומשטח קשה	התנסות בתנועות בסיס עם כדור גדול וקל	התנועות הבסיסיות: זריקה ותפיסה, חבטה וכדור ויסות כוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעולה
30	שהייה במתח	* שטיח או מזרן מונח על הרצפה * גומייה	ארגון הגוף בתנועה שאין רגילים בה	התנועות הבסיסיות: נשיאה של משקל הגוף ויסות הכוח: בחירת איברים לפעולה, שכלול של איזון הגוף
31	לסובב טבעת	* טבעת גומי	בדיקת תנועה אפשרית באיברי גוף שונים והתנסות בשיפור תנועה	התנועות הבסיסיות: קליעה למטרה ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעולה
32	להזיע ולספור	* 4 קוביות משחק * שטיח או שמיכה פרוסים על הרצפה	הגדרת אתגר במושגים של כמות, מספר, ביצוע	התנועות הבסיסיות: ניתור ונחיתה ויסות הכוח: שכלול העתקה של משקל הגוף
33	לפי הסדר	* 2 סדרות של כרטיסיות, מספרים מ-0 עד 9	התנסות בארגון הגוף לפי נתונים מבחון	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב ונשיאה של משקל הגוף ויסות הכוח: העתקה של משקל הגוף תוך כדי התקדמות





מס'	שם הכרטיסיה	ציוד ותנאים	אתגר מרכזי (יעד)	קשר לתכנית הלימודים בחינוך גופני
34	בין שני קווים	* שני קווים מקבילים במרחק של כחצי מטר ובאורך 2-3 מטרים * מנגינה קצבית ואהובה	שמירה על הגבולות המותרים לתנועה	התנועות הבסיסיות: התקדמות במרחב התמצאות במרחב: תנועה בתוך גבולות נתונים ויסות הכוח: שכלול העתקה של משקל הגוף התייחסות לזמן: התאמת התנועה למקצב חיצוני
35	לקלוע כרית לגיגית	* כרית שעועית וגיגית	שיפור של ויסות הכוח בזמן קליעה למטרה	התנועות הבסיסיות: קליעה למטרה ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעולה
36	הפרד ומשול	* משטח חלק ללא מכשולים * מטפחת	הפרדת איברים בזמן תנועה	התנועות הבסיסיות: הכרת הגוף: הכרה של שמות איברים ומיקומם ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעולה
37	כדור בעריסתו	* "כף עריסה" (סקופ) * וכדור הנכנס לתוכה * שני בקבוקי פלסטיק	דיוק בתנועה בין חלש לחזק	התנועות הבסיסיות: קליעה למטרה ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעולה
38	כדור מסביב לגוף	* כדור טניס או כדור גומי בגודל בינוני	תרגול התפיסה של היקף הגוף, היקף האיברים וגבולות הגוף	התנועות הבסיסיות: הכנה לפעילות עם כדור הכרת הגוף: הגוף כמכלול והכרת גבולותיו הפיזיים, הכרה של שמות האיברים ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעילות
39	לטפוח בבלון	* משטח חלק ללא מכשולים * בלון	התנסות בוויסות של עוצמת הטפיחה	התנועות הבסיסיות: הכנה לפעילות עם כדור ויסות הכוח: התאמת הכוח הנחוץ לפעולה
40	עקבים על עקבות	* 12 עקבות של כפות רגליים גזרות, 6 ימין (אדום) ו-6 שמאל (כחול)	התנסות בשמירה על איזון הגוף תוך כדי שינוי כיוון	התנועות הבסיסיות: איזון הגוף התמצאות במרחב: התקדמות על מסלולים תוך כדי התייחסות לכיוונים ויסות הכוח: שכלול של איזון הגוף

