



# פעילויות תנועה וספורט





# פעילויות תנועה וספורט


לימוד התנהגויות נכונות בדרך, התנהגויות בטוחות יותר, יכול להתרחש במרחב פתוח, מרחב שאפשר לדמות בו מצבי תנועה שונים. חצר בית הספר היא מקום טוב שאפשר לממש בה התנהגויות אלה תוך תרגולן במסגרת פעילויות תנועה וספורט במרחב הבית-ספרי. פעילויות תנועה וספורט מוגדר הן סוג של הדמיית המציאות בדרכים, והן מאפשרות משחק חופשי ותנועה בכיוונים שונים תוך בקרה. היות שהדרישות הפיזיות והקוגניטיביות להתנהלות מוצלחת בדרך - מורכבות, חשוב ללמדן לגילאים השונים. דרך טובה ללימוד ולאיוון לקראת המימוש במציאות היא ההדמיה. פיתוח המיומנויות של התנהלות בדרכים יתבצע, אפוא בין השאר, באמצעות פעילויות תנועה וספורט.

## מטרות

1. התלמידים יכירו כללי התנהגות בדרכים תוך כדי השתתפות פעילה במשחקי תנועה ותחרויות ספורטיביות.
2. התלמידים יידעו כללים וחוקים מקובלים ויפתחו מודעות לכללים חדשים.
3. התלמידים יבינו את המגבלות "זמן תגובה" ו"זמן בלימה" ויתנהגו בהתאם להן.

### הצעות לפעילויות

- משחקי באולינג וקליעה למטרה
- גלגל המזל
- חצייה כהלכה
- ראות ונראות - חדר חושך
- "זמן בלימה" ו"זמן תגובה"



## מאפייני הפעילות

1. התלמידים ישתתפו בתחרויות ריצה מוסדרות על פי כללים. (משוכות על פי סימנים ותמרורים, ריצה במסלולי שתי וערב ושמירה תוך כדי הקפדה על כללים מתן זכות קדימה. משחקי בחירת מסלולים על פי כללים שיקבעו בעת התחרות) התלמידים יוכלו לקבוע בכל פעם כללי משחק אחרים ולהתנהג לפיהם.
2. התלמידים ישחקו במשחק בהתאם לכללים שיקבעו. אחר כך, ישנו את הכללים וישחקו על פי הכללים החדשים שהם יקבעו במשותף. כך תתחדד המודעות שלהם להתנהגות על פי כללים וחוקים.
3. התלמידים ישתתפו במשחקים הכוללים כללי עמידה סובלנית בתור, כללי סובלנות כלפי אחרים והתייחסות אוהדת להצלחות - באמצעות משחקים כמו "באולינג", "קליעה למטרה" ודומיהם.

התלמידים ייזמו משחקי ספורט ובהם מרכיבים דומים למרכיבי הבטיחות בדרכים, כמו: "מחבואים" (ראות ונראות), "הליכה ועצירה" (מעבר כביש), "הערכת מהירות של רצים בתחרות" (הערכת מהירות זמן עצירה), "זמן תגובה זמן בלימה" ועוד.

## מקום הפעילות

חצרות, מרחבים בבית הספר

## ציוד נדרש

כדורים, חבלים, כלי כתיבה

## 8.1 מסלול רכיבה זהירה ובטוחה

בחצר בית הספר יעוצב "רחוב" ובו ירכבו המשחקים על אופניים. תלמידי הכיתות הנמוכות יכולים לרכוב על תלת-אופן ולנהוג במכוניות "בימבה". התלמידים יציבו ב"רחוב" דגמי תמרורים, דגמי מכוניות, בובות (אנשים הולכי רגל, ילדים או מבוגרים), עצים ועצמים נוספים האופייניים למרחב התעבורתי.

התלמידים ינועו ברחוב כהולכי רגל.

תוך כדי הפעילות אפשר להחליף תמרורים ולשנות מיקום של פריטים שונים.

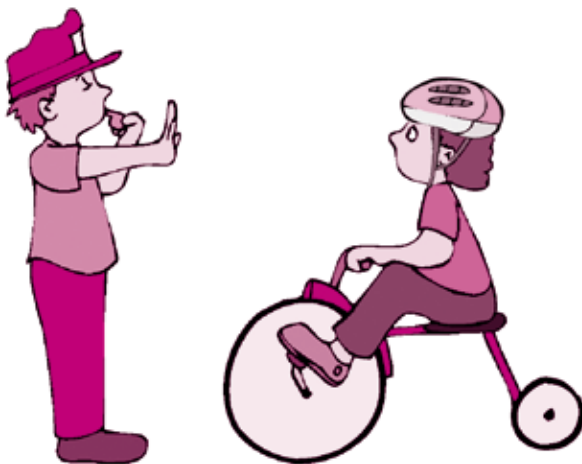


### מהלך המשחק:

בהינתן האות, יתחילו הרוכבים והנוהגים לנסוע ברחוב.

הם ינועו בדרך בבטחה ובזהירות. בהתאם לתנאי הדרך הקבועים ובהתאם לתנאי הדרך המשתנים.

"תצפיתנים" יקבעו את מידת הרכיבה הבטוחה של כל "נהג" או של הקבוצה כולה ויעניקו נקודות זכייה או הפסד כנדרש.



הפסקה כזמן זה"ב

70

## 8.2 התנסות בחציית כביש במעבר חצייה.

התלמידים יתרגלו חציית כביש במעבר החצייה. הנחת כפות הרגליים בתוך איורי הפסיעות שמוטבעות במעבר החצייה תאפשר לתלמידים להתנסות בחציית כביש תוך שמירה על איזון וציביות.

מה להכין: ציור של מעבר חצייה שעליו מסורטטות טביעות של פסיעות רגליים. ניתן לצייר זאת על מגרש בחצר בית הספר או להכין ציור על נייר טפט ולשטוח אותו בחצר לפני ההפסקה הפעילה.

## 8.3 התמרור ופירושו

ייקבעו שני לוחות במרחק 30 מטר לפחות זה מזה. בלוח אחד יינעצו דגלונים תמרורים. בלוח האחר יפורסמו ההסברים לתמרורים שבלוח הראשון. ההסברים לתמרורים יהיו קבועים בלוח ואילו התמרורים יהיו תלישים וניתנים להחלפה. מהלך המשחק: המשחקים יתבקשו לקחת תמרור מלוח התמרורים ולהתאימו במהירות רבה, להסבר המתאים לו בלוח ההסברים. המשתתפים יחלקו לקבוצות. הקבוצה שתסיים ראשונה את ההתאמה תוכרז כמנצחת והדירוג יימשך הלאה. אפשר לשחק כיחידים או בקבוצות.



## 8.4 "מהניים אדום ירוק"

כללי המשחק

יימתח קו מפריד בין שתי קבוצות שחקנים. כל קבוצה תנסה להוציא שחקנים באמצעות זריקת כדור לקבוצה היריבה. המשחקים יקבלו שני כדורים. כדור בצבע ירוק וכדור בצבע אדום. פגיעת אחד משני הכדורים בשחקן תגרום לו לצאת מהמשחק. שחקן שתפס כדור ירוק יקבל נקודת זכות ובכך יוכל להחזיר למשחק חבר מקבוצתו שהוצא מהמשחק. שחקן שתפס כדור אדום יצא מהמשחק ולא יוכל להשתתף בו. תוך כדי משחק ישנו התלמידים את חוקי המשחק וישחקו על פי החוקים החדשים שנקבעו.

## 8.5 "הרמזור" (קבוצה)

המשתתפים הם "מכוניות" ואחד הילדים הוא "רמזור". ה"מכוניות" עומדות בשורה, על קו ההתחלה. במרחק של כ-6 מטרים מהם עומד "רמזור" וצדו האחורי מופנה אל ה"מכוניות". ה"מכוניות" שואפות להגיע אל ה"רמזור" ככל שהמרחק בין ה"רמזור" ל"מכוניות" גדל, קשה ל"מכוניות" להגיע במהירות ובבטיחות ליעדן.

### מהלך המשחק

בהינתן האות קורא ה"רמזור" בקול רם: "אור ירוק". מיד, בהישמע הקריאה, מתחילות ה"מכוניות" לנוע לכיוון ה"רמזור". ה"רמזור" קורא: "אור אדום" ומיד מסתובב לאחור. מי שנמצא "נוסע" למרות "האור האדום", חוזר שוב לקו ההתחלה. מטרת ה"מכוניות" היא להגיע ל"רמזור" במהירות מבלי להיפסל. ה"מכונית" שהצליחה להגיע "בבטיחות ובשלום" ל"רמזור" הופכת להיות "רמזור" בסיבוב הבא של המשחק.



הערה: על ה"מכוניות" לשקול את היתרון שיש ב"נסיעה" מהירה לעומת החיסרון שהם עלולים להיפסל "נוסעים" ב"אור אדום", לבין אפשרות ה"נסיעה" האיטית שמאפשרת עצירה לפני שה"רמזור" הופך ל"ירוק".

## 8.6 "שדה מוקשים" (קבוצתי)

זהו משחק המבוסס על תקשורת, ריכוז ואמון. קובעים את גבולות המשחק במרחב החצר ומפזרים בו חפצים שונים שייצרו הדמיה למטלות במרחב תעבורתי כמו: חציה בין מכוניות חונות, עלייה על מדרכה, ירידה אל הכביש, אי-תנועה, גדר הפרדה, מגרש חנייה, עמידה בתחנת אוטובוס וכד'. ממיינים את המשתתפים לשתי קבוצות ואת הקבוצות לזוגות. אחד מבני הזוג עומד בקצה האחד של המרחב התעבורתי המדומה ובן הזוג עומד בקצה הנגדי בעיניים מכוסות. עליו לעבור בשלום את מסלול המכשולים התעבורתי ולהגיע אל בן הזוג גלוי העיניים. בן הזוג שעיניו גלויות צריך - באמצעות הוראות מילוליות בלבד - להדריך ולכוון את בן הזוג שעיניו מכוסות להגיע אליו. אם נגע ההולך כסוי העיניים באחד המכשולים, יתחלפו בני הזוג ביניהם ויצאו מחדש לדרך. הזוג או הקבוצה שהצליחו לעבור ב"שלום" את המסלול - ראשונים - זוכים..

## 8.7 פעילות בחשיכה - חדר חשוך

מה להכין:

- שולחנות, כיסאות, פנסים אישיים.
- חדר כיתה מוחשך באמצעות בד שחור;
- מסלול מסומן באמצעות מחזירי אור;
- דמויות מצוירות על חומר קשיח שאפשר להציבו; דמויות גזורות מקרטון מפוליגל.
- תלמידים כדמויות.
- דמות אחת תהיה לבושה בגדים כהים, ודמות אחרת תלבש מכנסים כהים וחולצה בהירה; לבגדיה של דמות נוספת יוצמדו מחזירי אור.
- הדמויות יועמדו בקצה החדר.

מהלך הפעילות:

התלמידים ייכנסו לחדר חשוך ויעמדו במרחק של כ - 8 מטרים מהדמויות, יאירו על הדמויות בעזרת פנס כיס, ויזהו אותן בהתאם לדרגת הנראות שלהן.

**אפשרות נוספת -** בחדר חשוך, מכסים את השולחנות בבד שחור ומכינים מבוך.

אל המבוך יזחלו תלמידים בתוך "מנהרה".

בצידי המבוך יעמדו ילדים ויאירו מידי פעם על דמות זו או אחרת,

הדמויות - פעם הן זוהרות ופעם לא.

אפשר להציב דמויות מפחידות או מצחיקות.

**אפשרות נוספת**

מסתדרים בשתי קבוצות.

כל קבוצה מקבלת בריסטול בצבע שחור.

קבוצה אחת מקבלת ניירות זוהרים בצבעים: ירוק, ורוד, כתום, וצהוב. קבוצה אחת מקבלת ניירות צבעוניים רגילים, לא-זוהרים.

שתי הקבוצות יגזרו את הניירות לצורות פרחים או לצורות גאומטריות וידביקו אותן על הבריסטול השחור.

המשתתפים יבחנו את מידת הבולטות של הפרחים המודבקים על הבריסטול השחור.

רצוי להציג את העבודות לבדיקה בחדר חשוך ולהאירן בפנס או במנורת U.V. שמבליטה את הניירות הזוהרים והלבנים. כך יובלט ההבדל בין הפרחים וישימו לב למספר הפרחים בכל בריסטול.



## 8.8 פעילות להבנת המושג "זמן תגובה"

מהו "זמן תגובה"? "זמן תגובה" הוא הזמן שחולף מרגע שאדם (עובר דרך - נהג, רוכב על אופניים או הולך רגל) הבחין בגורם המחייב תגובה מציזו ועד הרגע שבו הוא מגיב בפועל. ההחלטות שעובר דרך מחליט והפעולות שהוא נוקט, צריכות להתבצע לעיתים במהירות רבה. "זמן התגובה" הוא מרכיב משמעותי במהירות שבה יוכלו עוברי דרך להגיב על המתרחש, להחליט החלטות ולבצע פעולות. "זמן תגובה קצר" פירושו תגובה מהירה ואילו "זמן תגובה ארוך" פירושו תגובה איטית העלולה להיות מסוכנת בעת התנהלות בדרך.

הוראות הכנה:

הכינו סרגל - "מד-תגובה" מנייר בריסטול קשיח באורך 40 ס"מ וברוחב 3-4 ס"מ. חלקו אותו ל-8 חלקים (לפי הדוגמה שלהלן). כל חלק באורך 5 ס"מ.

המטרה: הלומדים יתנסו ב"זמן תגובה"

מהלך הניסוי:

- תלמיד א' מחזיק סרגל במצב אנכי. תלמיד ב' מציב את אצבעותיו, אגודל ואצבע, במרחק סנטימטר אחד מכל צד של הסרגל
- תלמיד ב' עוזב במפתיע את הסרגל ואז על תלמיד א' לתפוס אותו בשתי אצבעותיו.
- מודדים את המרחק שעבר הסרגל בנפילתו עד שנתפס על ידי התלמיד. ככל שמרחק זה קטן יותר, זמן התגובה של התופס קצר יותר.

### דוגמה להכנת הסרגל

זמן התגובה בשנייה	זמן התגובה בשנייה
0.10	מדהים
0.15	מצוין
0.17	טוב מאוד
0.20	טוב
0.22	אתה בדרך הנכונה המשך להשתפר
0.25	עדיין איטי מה קורה אתה עייף!
0.28	רחוק מלהיות טוב. נסה שוב אחרי התרגעות - היה מרוכז!
0.32	חלש למדי. עליך להתאמן יותר ולהיות קשוב וערני

- התלמידים יבחינו ש"זמן התגובה" של כל מתנסה - שונה.
- התלמידים יוכלו להתנסות כמה פעמים, ולהשוות בין ההתנסויות.
- הניסויים ממחישים את עצם קיומו של זמן תגובה ואת ההבדלים הקיימים בין אנשים שונים מבחינת זמן תגובתם ואף הבדלי זמן תגובה של כל אדם כשלעצמו בנסיבות שונות.





## 8.9 תרגול "עצירה במקום"

התרגיל מיועד להמחשת המושג "מרחק תגובה" ולהדמיית מצב של רכב שנאלץ לעצור באופן פתאומי, אולי בגלל התפרצות ילדים אל הכביש. את התרגיל יש לבצע בחצר בית הספר, רצוי במגרש הספורט.

**מהלך הפעילות:**

התלמידים יעמדו בשורה חזיתית ויבחר מתוך הקבוצה תלמיד אחד שידגים ריצה מהירה.

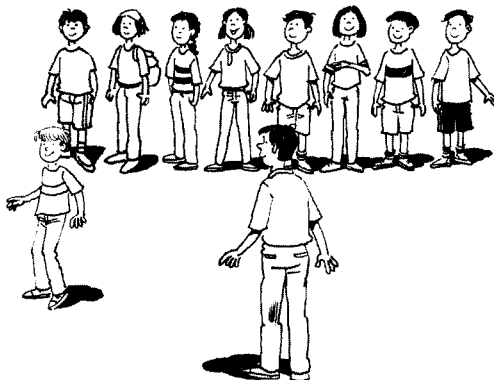
התלמיד יתרחק מקבוצת התלמידים ויתבקש לרוץ במהירות לכיוון יעד מוגדר (עץ, גדר, וכד'). כאשר הוא יחלוף על פני התלמידים ויהיה בקו מקביל אליהם (פחות או יותר), יקרא המפעיל (המורה או המדריך או אחד התלמידים) בקול רם: "עצור!" קריאתו אמורה להפתיע את הרץ. סביר שהרץ לא יצליח לעצור מיד, אלא ימשיך לרוץ מעט בטרם יעצור. המפעיל יסמן על המגרש שני קווים: אחד במקום שבו הוא עמד והורה לתלמיד הרץ לעצור ואחר במקום שבו הצליח התלמיד לעצור. המפעיל יבקש מתלמיד אחר למדוד את המרחק בין שני הקווים שסימן.

**הניסוי ממחיש:**

גוף הנע במהירות אינו יכול לעצור במקום. ככל שהגוף נע מהר יותר קשה לו לעצור מיד. בהדמיה: התלמיד הרץ מסמל מכונית נוסעת בכביש. קריאת ה"עצור" מסמלת ילד שהתפרץ אל הכביש והפתיע את הנהג. הנהג המופתע אינו יכול לעצור את מכוניתו בבת אחת, והמכונית ממשיכה לנסוע מרחק מה נוסף עד לעצירתה המוחלטת.

מסקנה: תהליך התגובה של הנהג מתחיל מקליטת האירוע בעיניו ובאוזניו ומסתיים ב"פקודה" לשרירי הרגל ללחוץ על הדוושה לעצירה. תהליך זה נמשך זמן והוא - "זמן התגובה".

כל משך "זמן התגובה" ממשיך הרכב להתקדם, שכן הנהג טרם הניע את רגלו לעבר הבלמים. קטע הדרך שהמכונית עוברת במשך "זמן התגובה" נקרא "מרחק התגובה".



## 8.10 גן הפסלים

שתי קבוצות שוות במספר המשתתפים.  
קבוצה אחת תתפזר בחדר או באזור המשחק. כל תלמיד יבחר מקום ויעמוד בו בתנוחה כמו פסל, ללא תזוזה. תלמידי הקבוצה האחרת יתקדמו בין ה"פסלים" באופן חופשי בלי לגעת בהם. בהינתן הוראה, ישלבו חלקים מגופם בגוף הפסל בלי לגעת בו. בהינתן האות, יתחלפו הקבוצות בתפקידים.

## 8.11 משחק קשב

מקום המשחק: אולם או חדר כיתה פנוי מרהיטים;  
העזרים הדרושים: כלי הקשה ונגינה קטנים כמו: שלישי, משרוקית, תוף וכד' אופן המשחק: לתלמיד שייבחר יכוסו העיניים במטפחת.  
תלמידים ובידיהם כלי הנגינה או כלי ההקשה יתפזרו בפינות שונות של החדר, ועל פי תור ישמיעו קולות.  
על התלמיד מכוסה העיניים להתקדם על פי חוש השמיעה אל מקור הרעש ולגעת בכלי.

## 8.12 תנועה בכיוונים שונים

שתי קבוצות של תלמידים יעמדו בצמוד לקירות בשני כיווני תנועה (ניצב אחד לשני - בצורת ר) בהינתן האות, יצאו לכיוון הקיר הנגדי זה אחרי זה בסדר קבוע. התלמידים יצאו לדרך רק לאחר שחבר קבוצתם שיצא לפנייהם יגיע ליעדו. הראשונים ימתינו עד הגעת האחרונים לקיר הנגדי ואז יתחילו מחדש.

על היוצאים בכל קבוצה לעמוד בקשר עין עם מי שיוצא מהקבוצה האחרת ויקפידו לא לגעת זה בזה..

