

שיתוף  
פעולה

עזרה  
הדדית

# רצים לערכים

# יום ספורט לשכבת א'

# 16.3.2015

פרגון



המתנה  
נאותה

## "רצים לערכים" – יום ספורט התנהגותי ענבל באסא- מורה לחינוך גופני ומנתחת התנהגות

- יום ספורט "רצים לערכים" לשכבת כיתות א' בביה"ס אהוד מנור בפתח תקווה התקיים בתאריך 16.3.15 ונערך על פי המודל לחינוך באמצעות חינוך גופני שפיתח ד"ר איתן אלדר (אלדר, 2004)
  - ענבל באסא מורה לחינוך גופני ומנתחת התנהגות, מלמדת בשיעורי החינוך הגופני את שכבות א-ג ומיישמת את המודל ההתנהגותי במקביל לתכנית הלימודים בחינוך הגופני של משרד החינוך.
  - תכנית הלימודים בחינוך הגופני בנויה לפי תכנון שנתי כך שבכל חודש נלמדות יחידות הוראה שונות. ענבל בנתה את תכנית הלימודים בהלימה למודל ההתנהגותי כך שבכל חודש ע"פ המודל נלמד ומתורגל נושא התנהגותי במקביל לנושאים הגופניים. הנושאים ההתנהגותיים נלמדים ומיושמים מראשית השנה ועד סופה בשיעורי החינוך הגופני המתקיימים פעמיים בשבוע לכל כיתה ונבנים בצורה הדרגתית "מהקל אל הקשה". בראשית השנה על פי המודל ההתנהגותי, הפעילויות מכילות משחקים של כייף והנאה חוקים ונהלים, שיתוף פעולה עם המורה וכו' על מנת ליצור תנאים מזמנים ושליטת גירוי של המורה בקרב הלומדים. בהמשך השנה עם התקדמות התכנית עולה דרגת הקושי ונלמדים נושאים כגון: קשב וריכוז, המתנה, שיתוף פעולה הפסד וניצחון בכבוד, פרגון עזרה הדדית ועוד... בהתאם לתכנית הלימודים בחנ"ג, לשכבת הגיל ולהתקדמות האינדיבידואלית של כל כיתה.
  - המודל ההתנהגותי משלב בתוכו ערכים התנהגותיים המסייעים ללומדים לתפקד טוב יותר בחיי היום יום ופרט בביה"ס. לימוד ערכים כמו שיתוף פעולה, התמודדות עם הפסד וניצחון בכבוד, פרגון, עזרה הדדית המתורגלים ומיושמים תוך כדי משחק מסייעים ללומדים לחוות בעצמם את ההתמודדות עם מצבים שונים המתרחשים מדי יום בחיים, בביה"ס ובהפסקות. יום הספורט "רצים לערכים" שהתקיים ביה"ס אהוד מנור, הכיל בתוכו תחנות שבכל תחנה נבחר ערך אחר שנלמד במהלך השנה. לכל כיתה ניתן ניקוד על הערך המיושם בתחנה על השתתפות ועל מעברים מסודרים מתחנה לתחנה, בסיום, כל כיתה קבלה תעודה על ערך שנלמד.
  - יום הספורט היה מתוכנן ומאורגן בקפידה רבה כדי להעלות את זמן הפעילות במהלך היום, מעברים מהירים ולצמצם זמני המתנה בתחנות השונות. בשבוע שקדם ליום הספורט הקרינה ענבל לתלמידים מצגת מפורטת והכינה אותם לקראת יום הספורט. בבוקר היום, המחנכות קיבלו דף הנחיה ובו אופן המעבר בין התחנות ומיקומם בחצר ביה"ס. התלמידים חולקו ל-3 קבוצות בעזרת מדבקות בצבעים שונים על מנת שבכל תחנה תהיה השתתפות מרבית של התלמידים ומינימום זמני המתנה. הניקוד שנצבר היה כיתתי, את יום הספורט סייעו לענבל לארגן מורה נוספת לחנ"ג המלמדת בביה"ס אך ארגון וסידור התחנות והשיפוט נעשה ע"י תלמידים מוועדת ספורט מהכיתות הגבוהות שקיבלו על עצמם אחריות וביצעו את עבודתם לדבריה בצורה הטובה ביותר.
- אלדר. א. (2004). חינוך באמצעות חינוך גופני - רציונל התנהגותי והליכים ליישום. בתוך לידור, ר. ופייגין, נ. (עורכים). זה רק ספורט? ההקשר החינוכי של ספורט וחינוך גופני בבית הספר ובקהילה. תל אביב: רמות.

# לן"ז

08:10-08:30 שיחת פתיחה + הרקדה.

08:30-09:20 עבודה בתחנות.

09:20-09:30 כינוס וחלוקת תעודות.

9:40-9:50 יציאה להפסקה

צבעי החולצות:

א'1-

א'2- אדום

א'3- שחור

א'4- כחול

# דגשים חשובים

התחלת התחנות: כל כיתה תתחיל בתחנה לפי המספר שלה, ותמשיך הלאה בתחנות:

א'1- תתחיל בתחנה מספר 1 <= תחנה 2 <= תחנה 3 <= תחנה 4 <= תחנה 5 (סיום).

א'2- תתחיל בתחנה מספר 2 <= תחנה 3 <= תחנה 4 <= תחנה 5 <= תחנה 1 (סיום)

א'3- תתחיל בתחנה מספר 3 <= תחנה 4 <= תחנה 5 <= תחנה 1 <= תחנה 2 <= (סיום)

א'4- תתחיל בתחנה מספר 4 <= תחנה 5 <= תחנה 1 <= תחנה 2 <= תחנה 3 <= (סיום)

• התחלת פעילות: בעת הישמע המוסיקה.

• מעבר בין התחנות: בעת הפסקת המוסיקה, יינתן ניקוד של עד 5 נקודות על מעבר מהיר ובצורה מסודרת של הכיתה.

• משך כל תחנה - 6 דקות, סה"כ 5 תחנות.

• **חשוב:** כל כיתה תחולק באופן אקראי לשלוש קבוצות על ידי המורה (המחנכות יקבלו מדבקות בצבעים שונים ויחלקו לתלמידים שידביקו אותם על החולצה), כלומר בחלק מהתחנות יהיו 3 תחנות עבודה על מנת לצמצם זמני המתנה במהלך הפעילות יש להדגיש לתלמידים שהניקוד משותף לכל הכיתה וכולם עובדים יחד בשיתוף פעולה.

## מפת תחנות

תחנה מס' 1 - שיתוף פעולה, מעגל  
חישוקים בין התלמידים מבלי להפריד ידיים.

מקום: דשא סינטטי קטן.

תחנה מס' 2 - פרגון, מרוצי שליחים.

מקום: רחבה גדולה.

תחנה מס' 3 - קשב וריכוז, שמירה על הבלון.

מקום: דשא סינטטי גדול.

תחנה מס' 4 - התמדה: הפלת קונוסים מספסל.

מקום: מגרש הספורט.

תחנה מס' 5 - ביצוע הוראות, מצנח

מקום: מגרש הספורט.



## תחנה 1

### שיתוף פעולה: מעגל חישוקים

הילדים עומדים בשלושה מעגלים ואוחזים ידיים, בתוך המעגל נמצאים מספר חישוקים עליהם לעבור בין הילדים מבלי שהידיים יופרדו מספר רב של פעמים.

- בכל פעם מפעיל התחנה יוסיף חישוקים נוספים.

**ניקוד:** סיבוב שלם שעובר החישוק בין כל הילדים מזכה את הקבוצה ב-5 נקודות, במידה והופרדו ידיים ממשיכים מאותה הנקודה הניקוד הסופי מתייחס ל-3 הקבוצות.

**מקום:** דשא סינטטי קטן.





## תחנה 2 :

### פרגון: מרוצי שליחים.

**מרוצי שליחים:** תלמידי הכיתה יחולקו ל-3 קבוצות כל קבוצה תעמוד בטור מאחורי קונוס וממול יעמדו 3 קבוצות נוספות, המטרה היא ביצוע משימות מקונוס אחד אל הקונוס השני. הראשונים בטור מבצעים את המשימה מגיעים אל הקונוס ממול נותנים כייף לתלמיד שנמצא ממול והוא יוצא וכך הלאה.

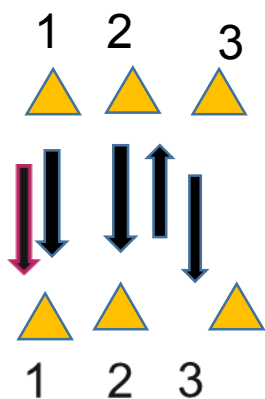
**בזמן ש- 5 תמידים מבצעים וכל השאר ממתנים עליהם לפרגון**

**ולעודד את מי שמבצע.**

**ניקוד:** ביצוע מדויק של המשימה מזכה ב- 5 נקודות.

**מקום:** רחבה גדולה-חצר קדמית

2





### תחנה 3:

## קשב וריכוז: שמירה על הבלון

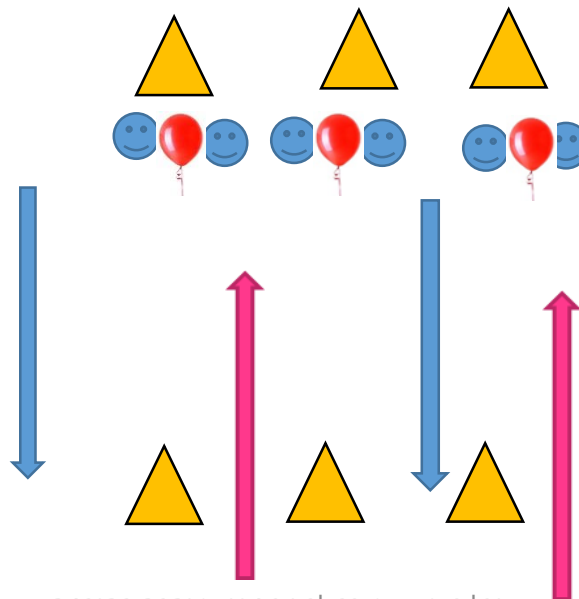


המשימה: בין כל שני ילדים מונח בלון המוחזק על ידם ללא עזרת ידיים, עליהם להתקדם ביחד הלך וחזר מבלי שהבלון ייפול.

**ניקוד:** ביצוע מלא: הלוך וחזור מבלי שהבלון ייפול  
ביצוע חלקי: מעבר רק אל צד אחד - 5 נקודות



**מקום:** דשא סינטטי גדול.



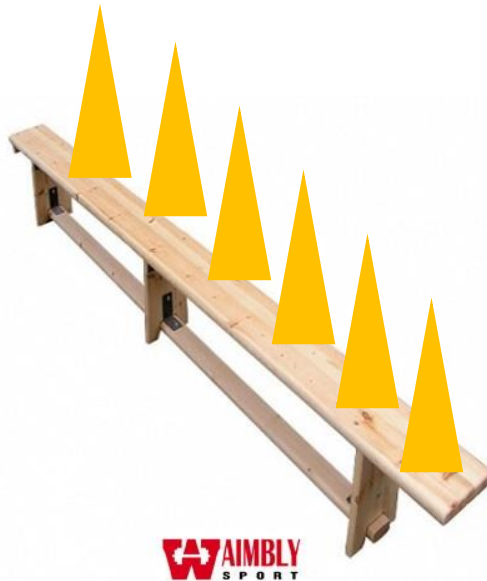
ענבל באסא - מורה לחינוך גופני ומנתחת התנהגות

## תחנה 4:



### התמדה: הפלת קונוסים

במרחב נמצאים 3 ספסלים מעליהם מונחים קונוסים, המטרה להפיל את הקונוסים בעזרת כריות/ כדורים.



### ניקוד:

• על הפלת קונוס מזכה ב-5 נקודות.

**מקום:** מגרש הספורט.

### ביצוע הוראות: מצנח.

התלמידים אווזים בשני מצנחים. מפעיל התחנה ייתן משימות לביצוע.  
להלן ההוראות:

1. הרמת המצנח והורדתו עד לגובה המותניים ביחד 10 פעמים (תוך ספירה בקול רם).
2. הרמת המצנח והורדתו במהירות והצמדת פינותיו אל הרצפה (מעין יצירת בלון אוויר) 10 פעמים (תוך ספירה בקול רם).
1. מוסיפים כדור ספוג ומבצעים הקפצות על גבי המצנח - 5 פעמים מבלי שהכדור ייפול על הקרקע (תוך ספירה בקול רם) ( אם כדור נפל מתחילים את הספירה מחדש).

הערה: מפעיל התחנה ינחה את המשתתפים להקפיץ את הכדור חלש יותר, על מנת שהכדור לא ייפול מהמצנח.  
כמו משימה מספר 3- הקפצות 2 כדורי ספוג על גבי המצנח- 5 פעמים.

ניקוד: ביצוע מלא של ההוראה מזכה ב- 5 נקודות.

ביצוע חלקי- לא הצליחו לבצע את ההוראה במלואה- 2 נקודות.  
(דוגמא: ביצוע הוראה מספר 2, הקפיצו 6 פעמים במקום 10 פעמים).  
אי ספירה בקול רם של המשתתפים בתחנה לא יזכה בניקוד מלא.



**מקום: מגרש הספורט.**

# לא אשכוח להזכיר את המידות





# מחנכות יקרות תודה על שיתוף הפעולה ובהצלחה

# שילוט בתחנות

## תחנה 1 : שיתוף פעולה

פעילות עם תלמידים אחרים תוך סובלנות וסיוע להצלחתם

## תחנה 2 : פרגון

עידוד ותמיכה בחבר/ קבוצה יריבה אשר מצלחים בפעילות.

## תחנה 3 : עזרה הדדית

עזרה ותמיכה אחד לשני בעת ביצוע מטלות/פעילויות.

## תחנה 4 : התמדה

המשך ביצוע פעילות גם במצבים של עייפות או של קושי.

## תחנה 5 : ביצוע הוראות

הישמעות לכללים בהתאם להנחיות המורה בביצוע פעילויות.