🧭 קדימה, אחורה והצידה: מתנועעים במרחב בלי להתנגש

כיתה א' | חנ"ג | 45 דק' | שיעור לפי מעגל הלמידה · מערך למורה

❓ איך נגיע למטרה בדרך בטוחה, בלי להתנגש באף אחד?

עיגון בתוכנית הלימודים: יסוד המרחב (חינוך לתנועה): מרחב אישי ומרחב כללי, שליטה בכיוונים וקביעת מסלולים (תוכנית הלימודים בחינוך גופני לגיל הרך ולכיתות א'–ב' (משרד החינוך, הפיקוח על החינוך הגופני, תשס"ח) – חינוך לתנועה, יסודות התנועה: יסוד המרחב)

„"יסוד המרחב: יסוד המרחב כולל בעיקר את ההתמצאות במרחב. ההתמצאות במרחב תוך כדי תנועה פירושה ניצול המרחב ביעילות, למשל: הבחנה בין המרחב האישי למרחב הכללי; שליטה בכיוונים; קביעת מסלולים – בחירתם, זכירתם והערכתם; [...] והיכולת לתפקד עם האחרים במרחב המשותף.""

מטרות

מטרה מרכזית: התלמידים ינועו במרחב הכללי בארבעה כיוונים לפי הוראה מילולית, תוך שמירה על המרחב האישי שלהם ושל אחרים (בלי מגע ועם עצירה באות).

- התלמידים יבחינו בין מרחב אישי למרחב כללי ויראו את ה"בועה" שלהם בתנועה
- התלמידים ינועו קדימה, אחורה, ימינה ושמאלה לפי הוראה מילולית או כרטיס חץ, בשתי רמות גובה לפחות
- התלמידים יתכננו מסלול של 4 צעדים בכרטיסי חצים ויאמרו בקול את הכיוונים בזמן הביצוע
- התלמידים יעצרו מיד באות המוסכם וישמרו מרחק מחברים בזמן תנועה

ידע קודם: שמות חלקי הגוף ותנועות בסיס (הליכה, ריצה, קפיצה) מהגן · משחקי עצירה לפי אות (למשל "פסלים")

מושגים: מרחב אישי · מרחב כללי · כיוון · רמת גובה · מסלול

חומרים: אולם או חצר פתוחה · 10–12 קונוסים או צלחות סימון · כרטיסי חצים גדולים (קדימה, אחורה, ימינה, שמאלה) – סט לכל זוג · צמידים או מדבקות ליד ימין · מוזיקה קצבית ורמקול, תוף או משרוקית לאות עצירה · מסך או לוח חכם לסרטון ולסימולטור

בטיחות: לבדוק שהרצפה יבשה ונקייה ממכשולים; תנועה לאחור רק בהליכה איטית ובהסתכלות מעבר לכתף; אות עצירה מוסכם לפני כל משחק; רווח של שני מטרים לפחות מקירות; קונוסים שטוחים (צלחות) כדי למנוע מעידה.

מהלך השיעור לפי שלבי מעגל הלמידה

1. פתיחת המעגל – איתור ידע קודם **7 דק'**	*חימום ועוררות: איפה הבועה שלי?* 1. חימום בתנועה (3 דק'): הליכה במקום, הרמת ברכיים, סיבובי ידיים קטנים וגדולים, קפיצות קלות. מסכמים אות עצירה: "תוף אחד = קופאים כמו פסל". 2. מקרינים את הקטע מהסרטון (מרחב אישי ומרחב כללי) – התלמידים מחקים במקום. 3. מושיבים במעגל ושואלים: "מתי קורה שמתנגשים במישהו בהפסקה? למה זה קורה?" 4. מצביעים יחד: "הצביעו לדלת... לחלון... למעלה... למטה" ומציגים את השאלה המובילה. 🎬 **סרטון:** דנה ודרור שירים ישראלים: הוקי פוקי – שירי ילדים ב ילדות ישראלית (ילדות ישראלית (ערוץ הופ!)) – youtube.com/watch?v=B6-_Ax883Uo **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "רצנו ולא הסתכלנו", "היה צפוף" • תפיסה שגויה נפוצה: "ימינה" ו"שמאלה" מתחלפים ← תגובת המורה: מסמנים צמיד על יד ימין ואומרים: "ימינה זה לצד של הצמיד."

2. התנסות **12 דק׳**	*להתנסות בתנועה במרחב האישי ובמרחב הכללי, בכיוונים וברמות גובה – לפני שנותנים שמות* 1. "הבועה שלי": כל תלמיד/ה עומד/ת במקום, פורש/ת ידיים ומסתובב/ת לאט בלי לגעת באף אחד. שואלים: "כמה מקום יש לבועה שלך? מה קורה כשמישהו נכנס לבועה?" 2. "נעים במרחב": מפעילים מוזיקה; הולכים בכל האולם בלי לגעת. תוף – קופאים. בודקים: "יש מישהו שנגע?" 3. משנים הוראות: הליכה אחורה לאט (מסתכלים מעבר לכתף), צעדי צד, הליכה גבוהה על קצות האצבעות, הליכה נמוכה כמו גמד. 4. מראים כרטיס חץ – כולם נעים לכיוון החץ שלושה צעדים ואומרים את המילה בקול. 5. אחרי כל סבב שואלים: "מה עזר לכם לא להתנגש?" ורושמים ציור או מילה על הלוח. **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "הסתכלתי לאן אני הולך", "הלכתי לאט", "חיפשתי מקום ריק" • תפיסה שגויה נפוצה: כולם נעים באותו מעגל סביב האולם ונוצר "פקק" ← תגובת המורה: "חפשו מקום ריק באולם – יש מקום גם באמצע!"
3. המשגה **9 דק׳**	*לתת שמות למה שחוו: מרחב אישי, מרחב כללי, כיוון, רמת גובה ומסלול* 1. אני מדגימה: עומדת במרכז, פורשת ידיים ומסתובבת: "זה המרחב האישי שלי – הבועה. עכשיו אני הולכת בכל האולם – זה המרחב הכללי, של כולנו." 2. נעשה יחד: חוזרים לתשובות שעל הלוח וממיינים יחד – מה שייך ל"בועה שלי" ומה ל"כל האולם". נותנים שמות: כיוון (לאן אני זז), רמת גובה (גבוה, נמוך), מסלול (הדרך שלי). 3. בסימולטור: הרובוט צריך להגיע לדגל בלי לעלות על הקונוסים. פותרים יחד את הצעד הראשון: "לאן הרובוט זז? כמה צעדים?" – וכל הכיתה עושה את אותם צעדים במקום. 4. עכשיו לבד: שלושה תלמידים בתורם בוחרים את החץ הבא בסימולטור, והכיתה מבצעת. **מושגים:** מרחב אישי – המקום שמסביב לגוף שלי, כמו בועה, שאני מגיע אליו בידיים וברגליים בלי לזוז מהמקום · מרחב כללי – כל המקום שבו כולנו נעים יחד – האולם או החצר · כיוון – לאן אני זז: קדימה, אחורה, ימינה או שמאלה · רמת גובה – באיזה גובה הגוף נע: גבוה, בינוני או נמוך · מסלול – הדרך שאני עובר ממקום למקום, אפשר לתאר אותה בצעדים ובכיוונים **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "הבועה שלי – כשהסתובבתי עם ידיים פתוחות" • תפיסה שגויה נפוצה: "ימינה" בסימולטור הוא הימין של הילד ולא של הרובוט שמול הכיתה ← תגובת המורה: "נעמוד כולנו עם הגב למסך, כמו הרובוט – עכשיו ימינה שלנו הוא ימינה שלו." **שאלות מסדר חשיבה גבוה:** • למה קשה יותר לשמור על הבועה כשהולכים אחורה? מה אפשר לעשות כדי שיהיה בטוח?

4. יישום – ביצועי הבנה **11 דק'**	*לתכנן מסלול ולבצע אותו בזוגות – יישום בהקשר חדש* 1. מפזרים קונוסים באולם ומחלקים לזוגות. אני מדגימה עם תלמיד/ה: מניחה 4 כרטיסי חצים בשורה ואומרת: "קדימה, קדימה, ימינה, אחורה." 2. תלמיד/ה אחד/ת מתכנן/ת מסלול של 4 צעדים בכרטיסי חצים ומניח/ה אותם בשורה. 3. בן/בת הזוג מבצע/ת את המסלול ואומר/ת כל כיוון בקול; המתכנן/ת בודק/ת. 4. מתחלפים. מי שמוכן מוסיף רמת גובה ("שני צעדים נמוכים קדימה") או צעד חמישי ושישי. 5. המורה עובר/ת בין הזוגות ושואל/ת: "איך יודעים שהמסלול שלכם בטוח?" **משימה:** תכננו מסלול של 4 צעדים עם חצים. החבר ילך בו ויגיד כל כיוון בקול. אסור לגעת בקונוס! 🕹️ **סימולטור:** הרובוט מגיע לדגל – הביאו את הרובוט אל הדגל, ועברו בדרך בכוכב. (בעמוד השיעור באתר) **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "קדימה, קדימה, צד, אחורה – ולא נוגעים בקונוס" • תפיסה שגויה נפוצה: אומרים "לשם" במקום שם הכיוון ← תגובת המורה: "איך קוראים לכיוון הזה? תסתכלו על החץ." **שאלות מסדר חשיבה גבוה:** • אם נסובב את כל כרטיסי החצים הפוך – לאן תגיעו? נסו ובדקו.
5. סגירת המעגל – רפלקציה והערכה **6 דק'**	*הרגעה, כרטיס יציאה וסיכום* 1. הרגעה (2 דק'): הליכה איטית במרחב, נשימה עמוקה ו"בועה" אחרונה בעמידה. 2. כרטיס יציאה בתנועה: המורה אומר/ת שלוש הוראות ברצף ("שני צעדים ימינה, צעד אחורה, קופאים") – כל תלמיד/ה מבצע/ת במרחב שלו/ה, והמורה מסמן/ת ברשימת כיתה מי ביצע נכון. 3. שתי שאלות מהשאלון בלוח – התלמידים מצביעים על התשובה. 4. מסכמים: "בכל מקום שבו נעים יחד – בהפסקה, במסדרון ובאולם – שומרים על הבועה שלנו ושל אחרים." **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: ביצוע נכון של שלוש ההוראות בלי לגעת בחבר • תפיסה שגויה נפוצה: מבצעים רק את ההוראה האחרונה ← תגובת המורה: חוזרים על הרצף לאט ומבקשים לומר אותו בקול לפני הביצוע. **שאלות מסדר חשיבה גבוה:** • איפה עוד בבית הספר חשוב לשמור על הבועה? מה תעשו שם? 📝 **שאלון** (5 שאלות) **ורפלקציה** – בדף לתלמיד. 🎟️ **כרטיס יציאה:** עשו מה שאני אומרת: שני צעדים ימינה, צעד אחד אחורה – וקופאים בלי לגעת באף אחד. • מבצע/ת את שלוש ההוראות בסדר הנכון • זז/ה לכיוון הנכון (ימין/אחורה) • עוצר/ת בלי מגע בחבר/ה

הלימה: מטרה – פעילות – עדות

הבחנה בין מרחב אישי לכללי	"הבועה שלי" ו"נעים במרחב" (התנסות) + מיון בלוח (המשגה)	תצפית: שומר/ת על בועה בתנועה; שאלה 1 בשאלון
תנועה בארבעה כיוונים ובשתי רמות גובה	כרטיסי חצים (התנסות) וסימולטור (המשגה)	כרטיס היציאה בתנועה
תכנון מסלול של 4 צעדים ואמירת הכיוונים	מסלולים בזוגות (יישום)	תצפית בזוגות – המסלול מבוצע ונאמר נכון

עצירה באות ושמירת מרחק	"פסלים" לאורך השיעור	תצפית ושאלה 2 בשאלון

התאמה לשונות

מתקשים	• צמיד או מדבקה על יד ימין • מסלול של 3 צעדים וכרטיסי חצים בצבעים • ביצוע ראשון יחד עם המורה או בזוג עם חבר/ה מנוסה
בינוניים	• מסלול של 4 צעדים עם שינוי כיוון אחד לפחות
מתקדמים	• מסלול שמשלב רמות גובה ומהירויות, ותיאור המסלול בעל פה בלי כרטיסים • "מסלול הפוך": לשוב בדיוק לנקודת ההתחלה ולהסביר איך

מחוון

- נע/ה במרחב הכללי בלי להתנגש ועוצר/ת באות
- מבצע/ת נכון תנועה בארבעה כיוונים לפי הוראה
- מתכנן/ת מסלול של 4 צעדים ואומר/ת את הכיוונים
- שומר/ת על כלל בטיחות בתנועה לאחור

רב-תחומיות

- מתמטיקה: שפת המיקום והכיוון (ימין, שמאל, לפני, אחרי) וספירת צעדים במסלול – מושגים שנלמדים בגאומטריה של כיתה א׳.
- זה"ב – זהירות בדרכים: שמירה על מרחק, הסתכלות לפני שינוי כיוון ועצירה לפי אות – אותם הרגלים של הולך רגל זהיר.

תשובות השאלון: 1–ב · 2–א · 3–ג · 4–ב · 5–ב

🧭 קדימה, אחורה והצידה: מתנועעים במרחב בלי להתנגש

שם _____ כיתה _____ תאריך _____

❓ אֵיךְ נַגִּיעַ לַמַּטָּרָה בְּדַרְךְ בְּטוּחָה, בְּלִי לְהִתְנַגֵּשׁ בְּאַף אֶחָד?

🕹️ **בסימולטור: הֵבִיאוּ אֶת הָרוֹבּוֹט אֶל הַדֶּגֶל, וְעִבְרוּ בַּדַּרְךְ בַּכּוֹכָב.**
כַּמָּה צְעָדִים הָיוּ בַּמַּסְלוּל שֶׁלָּכֶם? אֶפְשָׁר לִמְצֹא מַסְלוּל קָצָר יוֹתֵר?

_____

_____

🛠️ **משימה:** תִּכְנְנוּ מַסְלוּל שֶׁל 4 צְעָדִים עִם חִצִּים. הֶחֱבֵר יֵלֵךְ בּוֹ וְיַגִּיד כָּל כִּוּוּן בְּקוֹל. אָסוּר לָגַעַת בַּקוֹנוּס!

_____

_____

_____

📝 שאלון

1. מָה זֶה מֶרְחָב אִישִׁי?

◯ כָּל הָאוּלָם ◯ הַבּוּעָה שֶׁמִּסָּבִיב לַגּוּף שֶׁלִּי ◯ הַמָּקוֹם שֶׁל הַמּוֹרֶה

2. הַמּוּזִיקָה נֶעֱצְרָה. מָה עוֹשִׂים?

◯ קֻפְּאִים כְּמוֹ פֶּסֶל ◯ רָצִים מַהֵר ◯ צוֹעֲקִים

3. הוֹלְכִים אֲחוֹרָה. מָה חָשׁוּב לַעֲשׂוֹת?

◯ לַעֲצֹם עֵינַיִם ◯ לָלֶכֶת מַהֵר ◯ לָלֶכֶת לְאַט וּלְהָצִיץ מֵעֵבֶר לַכָּתֵף

4. אֵיךְ הוֹלְכִים בְּרָמָה נְמוּכָה?

◯ עַל קְצוֹת הָאֶצְבָּעוֹת ◯ כְּפוּפִים, קָרוֹב לָרִצְפָּה ◯ קוֹפְצִים לְמַעְלָה

5. דָּנָה רוֹצָה לַעֲבֹר קוֹנוּס בַּדֶּרֶךְ. מָה כְּדַאי לָהּ לַעֲשׂוֹת?

◯ לִדְרֹךְ עַל הַקוֹנוּס ◯ לַעֲקֹף אוֹתוֹ בְּצַעַד הַצִּדָּה ◯ לַעֲצֹר אֶת הַמִּשְׂחָק

🎟️ **כרטיס יציאה:** עֲשׂוּ מָה שֶׁאֲנִי אוֹמֶרֶת: שְׁנֵי צְעָדִים יָמִינָה, צַעַד אֶחָד אָחוֹרָה – וְקוֹפְאִים בְּלִי לָגַעַת בְּאַף אֶחָד.

_____

_____

🪞 רפלקציה

מָה לָמַדְתִּי הַיּוֹם עַל הַבּוּעָה שֶׁלִּי?

_____

אֵיזֶה כִּוּוּן הָיָה לִי הֲכִי קָשֶׁה? לָמָּה?

_____

מָה עָזַר לִי לֹא לְהִתְנַגֵּשׁ?

אֵיפֹה עוֹד בְּבֵית הַסֵּפֶר אֶשְׁמֹר עַל הַמָּרְחָב הָאִישִׁי?

אני יכול/ה...	בטוח/ה	כמעט	עוד לא
אֲנִי יָכוֹל/ה לִשְׁמֹר עַל הַבּוּעָה שֶׁלִּי כְּשֶׁכֻּלָּם יָזִים			
אֲנִי יָכוֹל/ה לָזוּז קָדִימָה, אָחוֹרָה, יָמִינָה וּשְׂמֹאלָה לְפִי הוֹרָאָה			
אֲנִי יָכוֹל/ה לְתַכְנֵן מַסְלוּל קָצָר וּלְהַסְבִּיר אוֹתוֹ לְחַבֵּר			