

יעד שנתי: הילדים יכירו את גבולות גופם



שמירה על גבולות הגוף פירושה שהילדים מכירים את הגוף כמכלול ואת היקף התנועה שהם מסוגלים לעשות ויודעים לשמור על עצמם מפני פגיעה. לילדים רבים בגן קשה לשמור על גבולות גופם. הבנת המושג על משמעויותיו הרבות באמצעות התנסות בתנועה תוך כדי חיבור מייד לביטויים אישיים וחברתיים בחיי היום-יום בגן נותנת לילדים כלים כיצד להתמודד עם מרחב צפוף ולמנוע קשיים אפשריים כמו, למשל, חשש להתנסות, אי-אמון ביכולת ואי-שמירה מפני פגיעה.

יעדים אופרטיביים

1.

הילדים יתנסו בתחושת הגבולות הפיזיים של גופם.

2.

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

3.

הילדים יתנסו בגבולות היכולת לכווץ ולמתוח את הגוף.



פעילויות וכרטיסיות לתנועה ולמידה
סדרה 1 * כרטיסיית פתיחה





אוצר מילים



* **גבול:** קו מבדיל בין מקום למקום, לתחום, לשטח.

מונחים: "לא תשיג גבול רעך" (דברים: יט, יד), "כי גבול השכל עברת, כאשר מחסום על פיך לא שמרת" (הרומי: טז, 278).

* **פתוח:** שאינו סגור, שאינו סתום, שיש בו מעבר חופשי.

מונחים: לב פתוח (גילוי לב, יחס לבבי), בזרועות פתוחות (בידיים פרוסות ומוכנות לחבק), יד פתוחה (נדיבות), פתח אופקים חדשים (גילה דברים שלא נודעו עד כה).

* **סגור:** לא פתוח, נעול, כלוא.

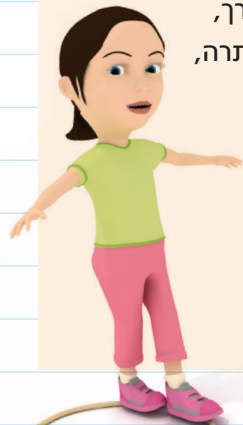
מונחים: אדם סגור (מי שאינו נוח לגלות את מחשבותיו ולשתף אחרים בדאגותיו ובשמחותיו).

* **כיווץ:** הצטמק, הצטמצם, נמעך, פחת נפחו.

מונחים: התכווץ לבו (התעורר לבו לגילוי חמלה).

* **מתוח:** משוך בחוזקה, מאומץ, דרוך. מתיחות (גמישות לאורך, תכונה של חומר או של מכשיר שיכול להימתח, התרגשות יתרה, תסיסה שלפני התפרצות).

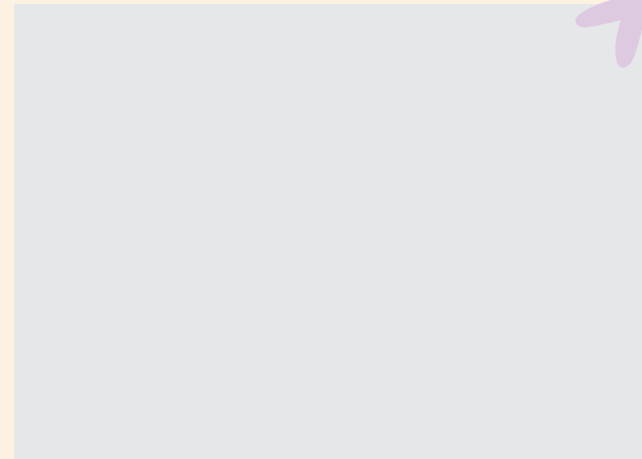
מונחים: הבעת מתיחות ניכרת בפניו, יחסים מתוחים (מצב של רוגז העלול להביא להתפרצות).



הקשר לתכנית הלימודים של החינוך הגופני בגן הילדים

יחידה זו מיישמת את תכנית הליבה של החינוך הגופני דרך ביסוס הידע על הגוף כמכלול ועל גבולות התנועה. הכרת הגבולות של הגוף מונעת מגע פוגע עם הסביבה הפיזית ו/או עם העמיתים המתנועעים באותו מרחב. נוסף על כך, תנועה מתוך ידיעת הגבולות מבססת

את ההערכה העצמית ליכולת התנועה ומאפשרת לילדים לשחק עם עמיתים משחק קבוצתי תנועתי בלי לפגוע בהם.





יעד אופרטיבי - 1

הילדים יתנסו בתחושת גבולות הפיזיים של גופם.

הסבר: הגבול הפיזי הוא הקו המפריד בין הגוף לבין מה שסביבו. לילדים אין דרך לדעת את גבולות גופם ללא מפגש עם סביבה פיזית או חברתית כיוון שאי-אפשר לראות את הגוף כולו בעזרת העיניים (נסו...).

כדי להיפגש עם הסביבה על הילד להתנועע, ואז התפיסה התנועתית (קינסטזיה) שלו נותנת מידע על היקפה, ותפיסת המגע והמימוש נותנת מידע על מה שמגביל את התנועה. כך למעשה הילדים לומדים על גבולותיהם.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

- * משתמשים בשמיכה רכה שאפשר להתגלגל בתוכה.
- * שמים במרכז כדורי זיזים שיאפשרו לילדים לעסות זה את זה על ידי גלגול כדור הזיזים על הגוף בשכיבה, בעמידה ובישיבה.



- * שילוב כרטיסיות הילדים: 28, 11, 10

חצר הגן

- * מלמדים את הילדים לשחק במשחק "פרה עיוורת". שימו לב לדרך שבה ילד או ילדה נתפסים. האם נגעתם בהם בדרך הנעימה להם? מכינים דף ובו הוראות המשחק ומניחים לילדים לפעול באופן עצמאי. את דפי המשחקים המצטברים אפשר לאסוף לספר משחקי התנועה של הגן.





מפגש בקבוצה קטנה:



- * עסו זה את זה בעזרת כדור זיזים בתנוחות שונות.
- * עסו זה את זה על-פי עוצמת המגע שבן הזוג מבקש. (בזמן העיסוי המעסה מביע חיבה לחבר על ידי העיסוי ומתחשב בצורכי המגע של חבר.)
- * בזמן העיסוי קראו בשמות האיברים וציינו אילו איברים רכים וקשים יש בגופנו ובגוף החבר או החברה.
- * התחלקו לזוגות. אחד "מצייר" עם אצבע על גב חברו צורות או מספרים, והחבר צריך לנחש על-פי המגע את הצורה או את המספר שהרגיש. אפשר להתנסות בכך גם על כף פיסת היד כשעיני החבר עצומות.

שאלות אפשריות לדין:



- * מה אנחנו מרגישים כשאנחנו מחבקים את עצמנו?
- * האם אנחנו תמיד אוהבים שאחרים נוגעים בנו כמו שאנחנו מחבקים את עצמנו עכשיו?
- * מה גילינו על הגוף בזמן שחיבקנו ועיינו אותו?



מפגש

פעילות:



1. עסו את כל צד שמאל בעזרת יד ימין ולהפך. עצרו אחרי העיסוי בצד שמאל, עצמו את העיניים והרגישו את ההבדל בין שני הצדדים.
2. עסו במקביל את שני צדי הגוף בידיים מוצלבות.
3. הרימו ידיים מעל הכתפיים אל עבר הראש ולטפו את הראש בעדינות.

שימו לב:



1. מוצע לעשות עיסוי בוקר לגוף בתחילת כל מפגש בוקר. העיסוי ייעשה על ידי לחיצות בעוצמה שכל ילד בוחר לעצמו.
2. מתחילים מהכתף ועוברים בלחיצות עד לפיסת היד. מעבירים את היד מתחת לבית השחי ועוברים בלחיצות על הגב לעבר הרגל. לאורך הרגל עוברים בלחיצות עד לפיסת הרגל.
3. משיימים את האיברים תוך כדי עיסוי ואחריו.





יעד אופרטיבי - 2

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

הסבר: אחת התנועות המאפשרות קליטה של גבולות הגוף הן תנועות של קירוב איברים עד הפגשתם ותנועות הרחקה עד גבול יכולתנו להתרחק. המעניין הוא שההתנסות בקירוב איברים היא גם התנסות בהסתגרות, במגע בתוכנו ובלימוד אינטימי, ואילו ההתנסות בריחוק איברים היא הזדמנות להתנסות בפתיחות לעולם ובגילוי דברים חדשים.



ארגון סביבה

מרכז תנועה *

* מצלמים את רעיונות הילדים שעלו במפגש ובקבוצה הקטנה. בעזרת התמונות מכינים עם הילדים "ספר רעיונות" לפעילות עצמאית של הילדים במרכז.



* שילוב כרטיסיות הילדים: 22, 4, 1

הצר הגן *

* מעודדים את הילדים לבדוק באילו מתקנים הם פועלים עם גוף פתוח ובאילו הם פועלים כשהגוף מסוגר? מה ההבדל?





* יש לאפשר לילדים לעבוד בזוגות או בקבוצות של ארבעה ולפתוח ולסגור את הגוף בישיבה, בעמידה ובשכיבה על הגב ועל הבטן.

* כל זוג או קבוצה מחליטים יחד מה הכיוון הפנימי שאליו נסגרים ומה הכיוון החיצוני שאליו נפתחים.

שאלות אפשריות לדיון:

* מתי נוח לנו עם הגוף בפתיחות ובסגירות?

* כשאנו נסגרים, מה נעים לנו ומה לא נוח לנו?

* כשהגוף פתוח לרווחה בעמדות מוצא שונות, מה נוח לנו, מה לא נעים לנו?

* מה אנחנו יכולים ללמוד על עצמנו?



מפגש

פעילות:

1. חפשו איברים שאפשר לפתוח ולסגור. מה אפשר? כף היד, כל היד, כף הרגל.

2. נסו לפתוח ולסגור את הגוף בישיבה, בעמידה, בשכיבה על הגב ועל הבטן.

3. תוך כדי דרכי התקדמות שונות חפשו דרכים לפתוח ולסגור את הגוף ואת האיברים.



שימו לב:

1. מתחילים בישיבה על הכיסא, מצב שבו יש מעט חיכוכים מבחינה תנועתית.

2. אם הילדים לא מבצעים נכון או נראה שלא הבינו את המושג, הגננת משתתפת בפעולה עם הילדים ומשמשת דוגמה לילדים שזקוקים לכך.

3. עוברים למרחב הכללי לעמידה, לישיבה ולשכיבה. זהו מרחב שדורש יותר תשומת לב לאחר, התחשבות בחברים ושמירה עליהם (מוצע ללכת למקומות הפנויים).

מפגש בקבוצה קטנה:

* היזכרו בפעילות הראשונה. חפשו איברים שאפשר לפתוח ולסגור. מה אפשר? כף היד, כל היד, כף הרגל. פעלו בזוגות במשחקי חיקוי כמו "המלך אמר" ובמשחקי הוראות (פתח וסגור את פיסת היד שלוש פעמים).

* דברו בזוגות עם חבר כשהגוף מסוגר, דברו עם חבר כשהגוף פתוח ונינוח וחפשו את המצב הנוח ביותר.



יעד אופרטיבי - 3

הילדים יתנסו בתחושה של גבולות היכולת לכווץ ולמתוח את הגוף.

הסבר: כאשר איבר או הגוף כולו מתכנסים בכוח לכיוון המרכז, התנועה היא כיווץ. כאשר איבר או הגוף כולו מתרחקים בכוח רחוק ככל האפשר מהמרכז, התנועה היא מתיחה. בזמן תנועה הגוף מפעיל כוח, ולכן גבולות התנועה של הגוף נעים בין המתיחה המרבית לבין הכיווץ המרבי.



ארגון סביבה

מרכז תנועה *

- * מכינים סלסלה עם גומיות שונות ("טרה בנד", גומיות כושר, גומי תחתונים, גומי היריון) ומציעים לילדים להתנסות במתיחה בעזרתן.
- * מכניסים למרכז חפצים שונים (כדור ים, כדור כוח, שמיכה) ומציעים לילדים "לחבק" אותם כדי לחוש טוב יותר את הפעלת הכוח שבכיווץ.



- * שילוב כרטיסיות הילדים: 25, 24





מפגש בקבוצה קטנה:

- * חפשו את עמדת המוצא המאפשרת את הכיווץ הסגור ביותר. הסבירו מדוע דווקא עמדת מוצא זו מאפשרת את הכיווץ הסגור ביותר.
- * חפשו את עמדת המוצא המאפשרת את המתיחה הפתוחה ביותר. הסבירו מדוע דווקא עמדת מוצא זו מאפשרת את המתיחה הפתוחה ביותר.
- * פעלו בזוגות. התכווצו והתמתחו יחד בעמדות מוצא שונות. התקדמו תוך כדי כיווץ ומתיחה.
- * פעלו בקבוצה. התכווצו והתמתחו בעמדות מוצא שונות. נסו ללכת כקבוצה, מתוחים או מכווצים. דונו בשוני ובדמיון בין שני המצבים ואם מתאפשרת בהם נוחות.
- * דברו עם חבר כשהגוף מכווץ. דברו עם חבר כשהגוף מתוח. חפשו את המצב הנוח ביותר.

שאלות אפשריות לדיון:

- * מה ההבדל בין פתוח לסגור ובין כיווץ למתיחה?
- * כשהגוף מתוח או מכווץ, מה מרגישים? האם זה נעים לנו?
- * מתי אנחנו צריכים להיות מתוחים או מכווצים ומתי כדאי לוותר על מתיחות או על התכווצות?
- * מה אנחנו יכולים ללמוד על עצמנו?



מפגש

פעילות:

1. כווצו את כף היד חזק ושחררו.
2. כווצו את כל הגוף חזק וספרו בלב עד 10 (בישיבה, בעמידה, בשכיבה).
3. מתחו את הגוף ככל יכולתכם והישארו במתיחה.
4. בעמידה נסו לחפש איברים שאפשר לכווץ ולמתוח.
5. בעמידה נסו להתקדם תוך כדי כיווץ. נסו להתקדם ולמתוח.



שימו לב:

1. מכוונים את תשומת הלב למעבר מכיווץ למתיחה. זהו מעבר מקו גבול לקו גבול (מכווצים ומשהים, מותחים ומשהים).
2. יש להסב את תשומת הלב להבדל בין כיווץ למתיחה ולתחושות ולרגשות תוך כדי פעילות. יש להסב את תשומת הלב לאיברים המשתתפים בכיווץ (עיניים, פה, ישבן).
3. יש להסב תשומת לב בזמן מנוחה לכך שגם מתיחה וגם כיווץ דורשים הפעלת כוח ואינם מצב של מנוחה. יש לאפשר לילדים לחפש את "אי-הפעלת הכוח" כדי לחוש את הניגוד.





יעד שנתי: הילדים יכירו את גבולות גופם במפגש עם הסביבה

לאחר שהילדים מכירים את גבולות התנועה מתוך עצמם, הם יכולים לפתח ערנות למקומם בסביבה. לילדים רבים בגן קשה לשמור על גבולות עם חברים. הבנת המושג על משמעויותיו הרבות באמצעות התנסות בתנועה תוך כדי חיבור מייד לביטוי אישיים וחברתיים בחיי היום-יום בגן נותנת לילדים כלים להתמודד ומונעת קשיים אפשריים, כמו חוסר התחשבות ופגיעה בעמיתים במהלך פעילות משותפת במרחב.

יעדים אופרטיביים

1.

הילדים יתאימו את אופן ההתקדמות במרחב לגודל המרחב הנתון.

2.

הילדים יתנסו בתנועה שיש בה תלות באחר.

3.

הילדים יתאימו את תנועת הגוף למסלולי מכשולים שונים.



פעילויות וכרטיסיות לתנועה ולמידה
סדרה 2 * כרטיסיית פתיחה





אוצר מילים

* **מרתב:** מקום מרווח, שטח רחב ידיים, רווחה, חופש, שם כולל לאזור פעולה נרחב ומסוים.

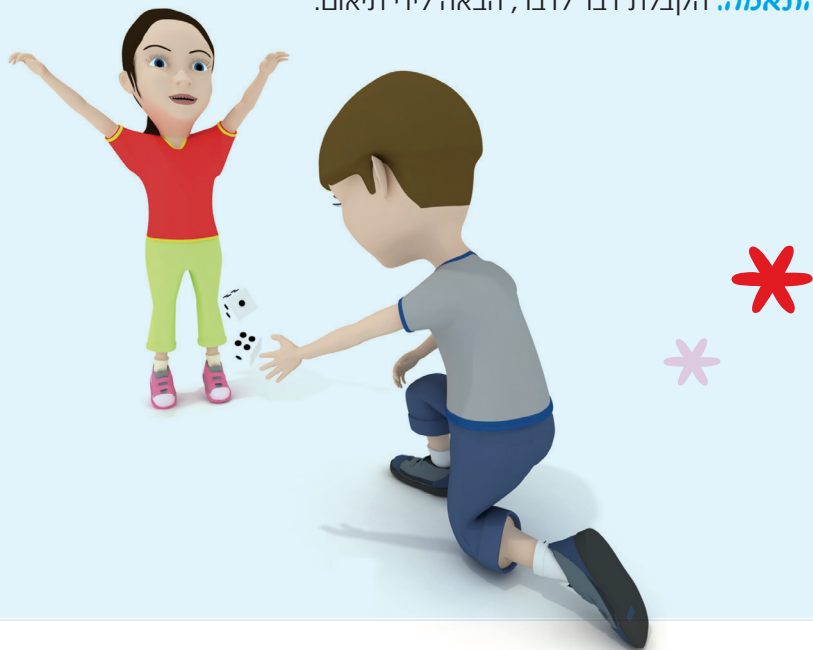
* **מסלול:** דרך, נתיב, קו מסוים ישר או עקום שבו מהלכים גופים, למשל מסלול ההקפה של כוכבי הלכת את השמש.

* **מכשול:** דבר שעלולים להיתקל בו, דבר שקשה להתגבר עליו.

* **מסלול מכשולים:** הצבת חפצים/מתקנים/מכשירים ברצף שאפשר להתקדם עליו בתנועה.

* **תלות:** זיקה, להיות קשור למישהו.

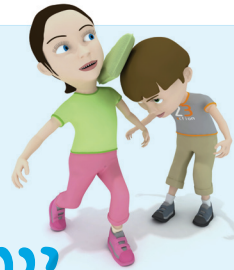
* **התאמה:** הקבלת דבר לדבר, הבאה לידי תיאום.



הקשר לתכנית הלימודים של החינוך הגופני בגן הילדים

יחידה זו מיישמת את תכנית הליבה של החינוך הגופני דרך פיתוח ערנות לסביבה אצל הילדים, והיא מהווה בסיס לשמירה על הבטיחות. כמו כן הפעילות המוצעת ביחידה זו מאפשרת ביסוס ההערכה העצמית באמצעות פיתוח היכולת לנוע במרחב ללא תקלות. שיחה על הפעילות ועל אופן השמירה של הגבולות עשויה לתרום לשיפור הקשר בין התנועה להמללה. עקב כך הילדים עשויים להתמיד זמן רב יותר במשחק התנועתי והקבוצתי.





יעד אופרטיבי - 1

הילדים יתאימו את אופן ההתקדמות במרחב לגודל המרחב הנתון.

הסבר: המרחב מסביבנו משפיע על התנועה שלנו.

כאשר המרחב גדול ונטול מכשולים, הוא מזמין תנועה רבה ונמרצת.

כאשר הוא קטן, הוא מנתב אותנו להפחית את עוצמת התנועה.

כאשר חולקים את המרחב עם ילדים נוספים, לומדים להתאים

את התנועה כך שגם אחרים יוכלו להתנועע בו.



ארגון סביבה

מרכז תנועה

* מלמדים את הילדים לשחק במשחק השמיכה: ילדי הגן צריכים להסתדר במהירות וללא דחיפות על שמיכה. בכל פעם מקטינים את שטח השמיכה על ידי קיפולה לשניים. הקבוצה מנצחת, אם כולם מצליחים להסתדר בלי להפיל אף אחד. (אין יחיד שמנצח. רק הקבוצה יכולה לנצח מתוך שיתוף פעולה.)

* מלמדים את הילדים לשחק במשחק החישוקים: מפזרים במרחב עשרה חישוקים גדולים. הילדים נעים במרחב לפי סימן. כולם צריכים להיכנס לתוך חישוקים. כשכל הילדים עומדים בתוך החישוקים, יוצאים וממשיכים לנוע במרחב. מוציאים חישוק מהמרחב, אך מספר הילדים המשתתפים נשאר כבהתחלה. על הילדים להסתדר עם מספר חישוקים הולך ומצטמצם ולשתף בהם חברים. כולם מנצחים. הניצחון הוא פרי שיתוף פעולה בעזרת מספר קטן של חישוקים.

* שילוב כרטיסיות הילדים:

15, 8, 4



חצר הגן

* מלמדים את הילדים לשחק בתופסת, כגון: תופסת צבעים, תופסת זנבות. שימו לב לדרך שבה ילד נתפס. האם נגעתם בו בדרך הנעימה לו?

* מכינים דף עם הוראות המשחק ונותנים לילדים את דפי המשחקים המצטברים לפעילות עצמאית. אפשר לאסוף אותם לספר משחקי התנועה של הגן.

* מכינים יחד עם הילדים ספר ובו מאגר "משחקי תנועה קבוצתיים" שבהם אפשר לשחק במרחב הגן ומאפשרים לקבוצות ילדים להתנסות באופן עצמאי במשחקים. בשלב מתקדם אפשר להציע לילדים להמציא משחקי חברה בעצמם.



שאלות אפשריות לדיון:

* מה צריך לעשות כדי להתקדם בלי לגעת באחרים? איך אנחנו מתארגנים במרחב שמשתנה לאורך הפעילות?

* באיזה מרחב אנחנו מרגישים נוח ונעים?

* האם מדובר באותו מרחב אצל כולם או שקיים שוני בינינו?

* מדוע קיים שוני?



מפגש

פעילות:

1. התקדמו במרחב המפגש. חפשו מקום פנוי להתקדם אליו.
2. ילד שקראו בשמו, מתיישב במקום. שאר הילדים ממשיכים ללכת בין הילדים שהתיישבו.
3. לאחר שכל הילדים יושבים: מי שקוראים בשמו, קם ומתחיל ללכת במרחב, עד שכל הילדים נעמדים והולכים במרחב.
4. נסו עכשיו לבצע את המשימות תוך כדי התקדמות לאחור.

שימו לב:

- * הראשונים שמתיישבים הם הילדים שאין להם קושי לשמור על גבולות במרחב, והאחרונים שמתיישבים הם הילדים שזקוקים להתנסות בהתמודדות עם גבולות במרחב.

מפגש בקבוצה קטנה:

- * חזרו על הפעילויות של המפגש תוך כדי הגדלה של מהירות התנועה.
- * התקדמו במרחב בזוגות. זוג שצוין שמו, מתיישב. ממשיכים עד שכולם יושבים, ואז מוסיפים בכל פעם זוג למרחב עד שכולם צריכים להסתדר בו.
- * התקדמו במרחב בקבוצה של ארבעה ילדים. קבוצה שצוין שמה, מתיישבת. ממשיכים עד שכולם יושבים, ואז מוסיפים בכל פעם רביעייה למרחב עד שכולם צריכים להסתדר בו.



יעד אופרטיבי - 2

הילדים יתנסו בתנועה שיש בה תלות באחר.

הסבר: במצב של תלות באחר, רק כאשר כל אחד מצליח,

גם האחרים מצליחים. ישנם שלושה מצבי תלות בתנועה: מוביל,

מובל ותיאום משותף. התלות באחר מכתובה במידה רבה את התנועה:

אי-אפשר לבחור תנועה משלנו לפי רצוננו העצמאי,

אך בה בעת גם נפתחת הזדמנות לשיתוף פעולה.



ארגון סביבה

מרכז תנועה



* מכינים יחד עם הילדים ספר ובו מאגר תמונות של ילדים פועלים במרכז תנועה המראות תלות חברתית. למשל, מסירות עם חפצים שונים (בלון, כרית חול, טבעת, כדור), פעילות על-פי תור (קליעה למטרה, קפיצה לוח שיווי משקל קפיצי, הליכה על קורה). הילדים יכולים לפעול על-פי הרעיונות במאגר ולהוסיף רעיונות משלהם.



* שילוב כרטיסיות הילדים:

33, 12, 3

תצר הגן



* משחקים עם הילדים תופסת איברים. אפשר להוסיף את המשחק הזה לספר "משחקי תנועה קבוצתיים". מוצע לאפשר לקבוצות ילדים להתנסות במשחק באופן עצמאי.





מפגש בקבוצה קטנה:



* בזוגות הפגישו שני איברים, שלושה וארבעה. שוחחו על המונחים זוגי ואי-זוגי. כשהמספר אי-זוגי, איך תתבצע החלוקה בין בני הזוג?

* בזוגות מחוברים נועו במהירות במרחב תוך כדי שמירה על בן הזוג האישי ועל שאר הזוגות במרחב. כשנעים במהירות בחרים איברים זהים שקל לנוע אתם.

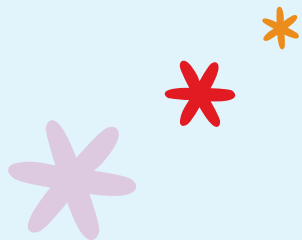
* מתקדמים מחוברים בקבוצה של ארבעה ילדים. מתחילים מאיברים זהים שקל לנוע אתם ומעלים בהדרגה את רמת הקושי לאיברים לא-זהים שההתקדמות אתם קשה.

בדקו מי המוביל ומי המובל. מה נדרש כדי שיהיה תיאום משותף?

שאלות אפשריות לדינון:



* לאחר התנסות בפעילות שיש בה תלות באחר מה צריך לעשות כדי שיהיה לנו נעים ונוח יחד? - איך מצליחים לנוע בין הזוגות במרחב ולשמור גם עליהם?



מפגש



פעילות:



1. בזוגות: נועו במרחב. הפגישו עם בן הזוג איברי גוף נוגעים (לא-אוחזים). נועו לפניכם, לאחור, לצדדים. מה ההבדל בהתקדמות לכיוונים שונים? מדוע?

2. בזוגות: נועו במרחב. הפגישו עם בן הזוג איברים לא-זהים נוגעים (לא-אוחזים). יד אל כתף, גב אל יד. בחרו את האיבר שתפגישו עם בן הזוג. נועו לפניכם, לאחור, לצדדים. מה ההבדל בהתקדמות לכיוונים שונים? מדוע?

שימו לב:



1. כדאי להתחיל באיברים שקל להתנועע אתם (כף היד) ובהדרגה עוברים לאיברים שקשה לנוע אתם (ברך, כף הרגל).

2. בהתחלה כדאי להקציב פרק זמן קצר, ובהדרגה מוצע להעלות את משך הזמן שצריך לנוע בתלות.

3. מוצע לשוחח עם הילדים על הקשיים המתעוררים, לגלות אמפתיה ולחשוב יחד על פתרונות.





יעד אופרטיבי - 3

הילדים יתאימו את תנועת הגוף למסלולי מכשולים שונים.

הסבר: מסלול מכשולים הוא הצבת מתקנים שונים ברצף. הוא מאפשר התקדמות בתנועה על המכשולים וביניהם. המכשולים והמעברים מתייבים למעשה את אופי התנועה ואת גבולותיה במרחב, את מהירותה, את מצבי הגוף השונים שיבואו לידי ביטוי ואת הכוח שיש להשקיע.



ארגון סביבה

מרכז תנועה *

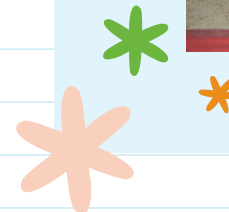
* מאפשרים לילדים לתכנן בנייה של מסלולי מכשולים שונים תוך כדי הפעלה של שיקולי דעת בנוגע ללמידה שתרחש והקושי הרצוי. מוצע לתת לילדים לבנות את המסלול ולנוע בו.



* שילוב כרטיסיות הילדים: 34, 24, 19

הצר הגן *

* מציעים לילדים לנוע בהליכה ובריצה מעל מתקני הצמיגים השונים ומסביבם.
* מחברים עם הילדים מסלולים בחצר בעזרת המתקנים הקיימים וחפצים או מכשירים הנמצאים בגן המאפשרים דרכי התקדמות שונות. אפשר לשוחח עם הילדים במה שונה הפעילות במסלולי החצר השונים.





מפגש בקבוצה קטנה:

- * בזוגות: ילד מוביל חבר שלעיניו קשורה מטפחת במסלול מתוכנן מראש.
- הילד עם המטפחת הקשורה מוריד אותה ומנסה לשחזר את המסלול בעיניים פקוחות.
- * ספרו לחבריכם מה התחושה ללכת בעיניים עצומות כשחבר מוביל אותנו בחזרה. תארו באילו דרכים בחרתם כדי להתמודד עם המכשולים. הקשיבו לסיפור ולתיאור של חבריכם.
- * אפשרו לילדים לצייר את המסלול שהלכו בו ואת המכשולים שנתקלו בהם.

שאלות אפשריות לדין:

- * מה צריך לעשות כדי להתקדם ברצף לאורך המסלול?
- איך הגוף זוכר את המסלול?
- * מה ההרגשה ללכת במרחב בעיניים עצומות? על מה צריך לסמוך כדי להתקדם?
- * מה ההרגשה לתת למישהו להוביל אותי בעיניים עצומות? מה זה דורש ממני?
- על מה אני צריך לסמוך עכשיו?



מפגש

פעילות:

1. במרחב יש כמה מסלולים שנקבעו על ידי סידור חפצים (קוביות ספוג, כריות, כיסאות ועוד). התקדמו במסלולים בדרך ישירה ועקיפה.
2. נסו לעבור בעיניים עצומות מסלול שעברתם בעיניים פקוחות.



שימו לב:

1. עוברים כל מסלול בעיניים פקוחות כמה פעמים באופן חופשי כדי לוודא שהתנועה שנבחרה בטוחה. אחר כך עוברים את המסלול באטיות תוך כדי דיבור עצמי כדי לזכור אותו ואז מתנסים במעבר בעיניים עצומות.
2. עוברים בכל מסלול כמה פעמים בעיניים עצומות כדי להפעיל את התחושה הקינסטטית באופן מבודד.
3. נעזרים בבני זוג המובילים בעיניים עצומות כהכנה לפעילות העצמאית. מתחלפים בתפקידים.

