



# רצים בין העצים - הצעות לשיעור חינוך גופני ביער



## או בחורשה

## מערך למורה לכיתות יסודי

### הנחיות כלליות למורה:

לא להביא ציוד (חוץ מחבל ומים). אלא משתמשים במה שיש ביער: עצים, סלעים, ענפים, תוואי השטח. מדברים עם הילדים על כך שאנחנו לא צריכים הרבה כדי ליהנות, ולקשר לתרבות הצריכה ולפסולת.

**דגש על עבודה קבוצתית ולא על תחרותיות.** לדבר על היתרונות של הקבוצה ולהשוות ליער, שבו העצים צומחים בקבוצה.

**1. ריצת חימום:** המטרה היא להביא כל פעם פריט מסוים: עלה, מקל, אבן, קונכייה, פרח. יש להתחיל בריצה קלה ולאט להגביר את הקצב.

**2. קפיצה לרוחק:** מכירים 3 מקלות? אז זה. מסדרים 3 מקלות. קופצים מעליהם ומרחיקים בכל פעם למרחק הכי גדול שהגענו.

**3. מירוץ מכשולים:** מגדירים מסלול שלאורכו יש מכשולים טבעיים כמו סלעים, גזע עץ שנפל, ירידות ועליות וכד', רצים ומדלגים מעל המכשולים.

**4. ריצת ניקוי:** אוספים פסולת תוך כדי ריצה או הליכה (פלוגינג). זו הזדמנות ללמוד איך עושים סקוואט, כלומר איך להתכופף בצורה נכונה מבלי לפגוע בגב.

**5. עבודה על כוח ברגליים:** מוצאים גבעה, מטפסים ויורדים ממנה כמה פעמים. בפעם האחרונה נשארים על ראש הגבעה ומסתכלים סביב סביב על הנוף.

**6. חבלים וחברים:** משיכת חבל, קפיצה בחבל כששניים מסובבים וכל פעם ילד אחר נכנס, הליכת זיקית מחבל שקשור בין שני עצים, מעגל חבל מתוח בין כולם שעליו אפשר ללכת.

**7. שמש וצל:** מבצעים פעילות כלשהי פעם אחת בצל ופעם אחת בשמש.

**8. עם ובלי נעליים:** הולכים או רצים עם נעליים ואחר כך יחפים על אדמה או על עלים יבשים.

**9. כמו חיות:** חושבים על תכונות ויכולות של בעלי חיים, ומנסים לחקות אותן. מי הכי מהירה, הכי זריזה, זוחל הכי טוב, מסובבת את הצוואר, קופץ גבוה ורחוק, מטפס הכי מהר וכו'.

**10. דגלים קטנים:** בדומה למשחק "דגלים" המקורי, אבל בשטח קטן יותר ועם יותר דגלים. אוספים פריטים מהטבע והם יהיו הדגלים שלנו. כל קבוצה צריכה לשמור על הדגלים שלה ובמקביל לגנוב כמה שיותר דגלים של קבוצות אחרות. מקציבים זמן למשחק ובסוף בודקים דגלים יש לכל קבוצה. מכריזים שכולם מנצחים ואין מפסידים.

**11. רגע לנשום:** מתכנסים בצל לכמה דקות של מתיחות ושל מיינדפולנס: עוצמים עיניים, שמים לב לתחושות, מה שומעים, מה מריחים. שמים לב לנשימה. בשאיפה מדמיינים שאתם מריחים פרח יפה, ובנשיפה דמיינו שאתם מעיפים נוצה, עלה או סביון.

**12. שיחת סיכום:** איך היה לנו שיעור ההתעמלות בטבע? במה זה שונה מפעילות במגרש או בחדר כושר? איפה יותר כיף? איך היה לנו בשמש לעומת בצל? איך היה ללכת יחפים? זו הזדמנות לדבר על המתנות שהעצים והיער נותנים לנו, כמו צל קריר, חמצן וכדומה, וגם לבעלי החיים.

