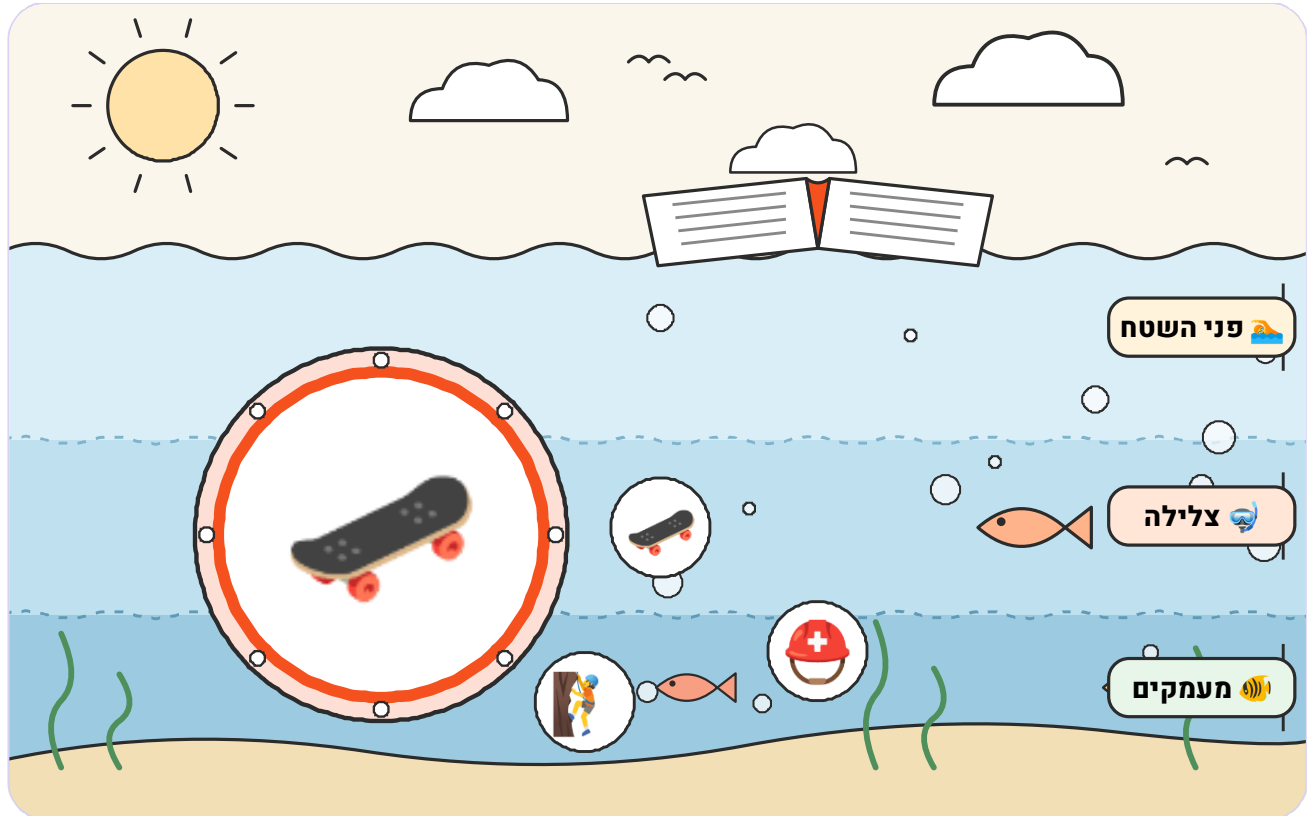




חוברת תלמיד • קריאה והבנה • יסודי (לכיתות ג'-ו')

ספורט אתגרי: אומץ עם ראש

לרקוד על הקצה בחוכמה, הקרש של ניב, אומנות הנפילה, והספורט האתגרי שנכנס לאולימפיאדה – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 11 הטקסט: הקרש של ניב
- 13 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 14 חלק ב' – צלילה
- 16 חלק ג' – מעמקים
- 18 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 2 מהדורה למורה ומפתח תשובות

כלים לקריאה

- 7 דף האסטרטגיות
- 8 מפת הצלילה
- 9 סימניות לגזירה
- 10 כרטיסי מילים לקיפול

איך משתמשים?

א. מתחילים בדף האסטרטגיות ובמפת הצלילה. ב. קוראים את הטקסט ועוצרים בתחנת העצירה. ג. עונים על השאלות לפי העומק: פני המים, צלילה והמעמקים. ד. מסיימים בבדיקה עצמית ובכרטיס יציאה.

יסודי 

עובד גם בשחורלבן 

ניסוח לבנים ולבנות 

להדפסה 





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – יסודי. כאן מרוכז כל מה שצריך לפני השיעור: מטרות, מערך ל-45 דקות, גרסה קצרה, חיבור למודלים של חוסן, טיפים ומפתח תשובות. אפשר להסיר את הדפים האלה לפני צילום החוברת לתלמידים.

מטרות השיעור

- להבחין בין אומץ לפזיזות ולהבין שאומץ בספורט אתגרי הוא ניהול סיכונים: הכנה, ציוד מגן, הדרגתיות והשגחה של מבוגר/ת או מדריך/ה מוסמך/ת.
- לאתר מידע בטקסט ובטבלה, להסיק מסקנות, לזהות את מבנה הטקסט (רצף, השוואה, טיעון) ולהבין מילות קישור ומשמעות של מילים לפי שורשן.
- לגבש עמדה מנומקת על כניסת הספורט האתגרי לאולימפיאדה, תוך הצגת טענת נגד והפרכתה, ולחבר את הנושא לחוויה אישית של כישלון ראשון והתמדה.

גרסה קצרה – 10 דקות

קוראים יחד את הטבלה מהטקסט המידעי ואת המשפט 'אומץ לוקח סיכון אחרי שהכין את עצמו אליו'; פזיזות לוקחת סיכון במקום להכין את עצמה'. אחר כך מספרים בקצרה את נקודת המפנה בסיפור של ניב ותרגול עש"ן ד"ק (ישיבה במקום ונשימה בלבד). מסיימים בכרטיס יציאה: שלושת צעדי הנפילה הנכונה, וחזרה על כלל הבטיחות: מתאמנים רק עם ציוד מגן (קסדה, מגני ברכיים ומרפקים), במקום מתאים ובהשגחת מבוגר/ת או מדריך/ה מוסמך/ת – ולא מחקים פעלולים מסרטונים ברשת.

שאלת פתיחה לכיתה

חשבו לרגע: האם אפשר להיות אמיצים וזהירים באותו הזמן? ספרו על משהו חדש שניסיתם (ספורט, נגינה, ריקוד, בישול) ובפעם הראשונה לא הצליח לכם. מה עשיתם אחר כך? ולא כולם אוהבים ספורט אתגרי, וזה בסדר גמור. גם על תחביב אחר אפשר לספר.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

חוסן בתנועה: גש"ר מאח"ד • עש"ן ד"ק • מעש"ה

עש"ן ד"ק מתאים לרגע שאחרי נפילה ראשונה מהקרב, כשהפחד עולה: ע – עוצרים ואומרים 'עצור!', ש – מכווצים ומשחררים לאט את האגרופים, נ – נשימה איטית לבטן ונשיפה ארוכה, ד – דיבור עצמי: 'לומדים ליפול נכון, צעד אחרי צעד', ק – קדימה: תרגיל קטן אחד עם קסדה ומדריך/ה, כמו ששירה עשתה עם ניב. מעש"ה עוזר לתמוך בחבר/ה שנפל/ה ונבהל/ה: מחויבות ('אני כאן איתך'), עידוד לפעולה (צעד קטן עכשיו), שאלות ('מה קרה? מה עוזר לך?') והבניית רצף (מה קרה, מה עכשיו ומה הלאה). גש"ר מאח"ד מציע כמה ערוצי התמודדות: גוף (נשימה וציוד מגן), שכל (תכנון בשלבים), רגש (להכיר בפחד), אמונה וערכים (אומץ עם ראש), חברה (מדריך/ה, חברים וחברות) ודמיון (לדמיין את 'השבוע השלישי'). נפילה ראשונה מהקרב והפחד עולה? עש"ן ד"ק: עוצרים ואומרים "עצור!", מכווצים ומשחררים שרירים, נשימה איטית לבטן, דיבור עצמי – "לומדים ליפול נכון, צעד אחרי צעד", וקדימה – תרגיל קטן אחד עם קסדה ומדריך/ה. אומץ עם ראש – ולא מחקים פעלולים מהרשת.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

מערך שיעור - 45 דקות

דקות	שלב	מה קורה
5	פתיחה וחימום	שאלת הפתיחה: האם אפשר להיות אמיצים וזהירים באותו הזמן? כל תלמיד/ה משתף/ת במשפט אחד על דבר חדש שניסה/ניסתה ולא הצליח בפעם הראשונה (ספורט, נגינה, בישול). מדגישים שלא כולם אוהבים ספורט אתגרי, זה בסדר גמור. מציגים את שקופית הפתיחה ואת שלושת מפלסי הצלילה.
10	צלילה לטקסט המידעי עם הטבלה	קריאה משותפת של 'ספורט אתגרי: לרקוד על הקצה' – בחוכמה. עוצרים בתחנת העצירה ליד הטבלה: איזה ענף מדבר אליכם, ואיזה פרט בטיחות הפתיע אתכם? מסכמים יחד: אומץ לוקח סיכון אחרי שהכין את עצמו אליו, ופזיזות לוקחת סיכון במקום להכין את עצמה. מקריאים בקול את כלל הבטיחות הקבוע.
10	הסיפור ואומנות הנפילה	קוראים את 'הקרש של ניב' ומאתרים את נקודת המפנה: מנפילה שגרמה לו לרצות לוותר ועד 'זה פשוט שבוע שלישי'. ממחישים את עש"ן ד"ק כפי ששירה עשתה עם ניב. אחר כך מציגים את רצף הנפילה הנכונה (מתכופפים, מרפים, מתגלגלים) כהסבר מילולי ובאיור בלבד, בלי תרגול פיזי בכיתה. מבררים יחד למה לא בולמים נפילה בידיים.
10	הטקסט הטיעוני: האולימפיאדה	קוראים את 'מהפכת טוקיו' (בחט"ע את המאמר המלא, ובחט"ב קטעים ממנו). מזהים בזוגות טענה, נימוק, טענת נגד והפרכה ומסקנה, וממיינים משפטים לפי תפקידם בטיעון. מסמנים מילות קישור (אולם, לפיכך, יתרה מזו, אף על פי ש...) ומסבירים את היחס הלוגי של כל אחת.
7	המעמקים: עבודה בתחנות	כל תלמיד/ה בוחר/ת משימה אחת: כרטיס בטיחות לענף מהטבלה, רשומת המחברת של ניב לשבוע הרביעי, או פסקת טיעון על ענף חדש באולימפיאדה. אפשר גם משחק 'בחרו את הדרך' בגרסה המתאימה לרמה. תלמידים ותלמידות שאינם אוהבים ספורט אתגרי יכולים לכתוב על תחביב אחר.
3	סגירה וכרטיס יציאה	מעגל קצר: משפט אחד על 'אומץ עם ראש'. ממלאים כרטיס יציאה אחד מתוך שלושה, וחוזרים פעם אחרונה על כלל הבטיחות: ציוד מגן, מקום מתאים, השגחה, ולא מחקרים פעלולים מהרשת.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

טיפים להנחיה

- אסטרטגיית שלושת המפלסים. לפני הקריאה: מפעילים ידע קודם (מה אתם יודעים על ספורט אתגרי? מה רואים בסרטונים ומה לא רואים?) ומנבאים לפי הכותרת. בזמן הקריאה: עוצרים בתחנות העצירה, מסמנים מילות קישור ומילים חדשות ומשערים את פירושן לפי השורש (ד-ר-ג, י-ס-ד). אחרי הקריאה: עונים בשלוש עומקים. בפני המים מאתרים מידע כתוב, מתחת למים קוראים בין השורות ומזהים מבנה (רצף, השוואה, טיעון), ובמעמקים מביעים דעה, מתחברים אישית וכותבים.
- בטיחות מעל הכול. לא מדגימים ולא מתרגלים נפילות, גלגולים או תרגילים בכיתה, וגם לא מבקשים מתלמידים ותלמידות להראות 'טריק'. את רצף הנפילה מסבירים במילים ובאיור בלבד, ומפנים לחוג עם מדריך/ה מוסמך/ת. אם עולים סרטונים של פעלולים, מנתחים אותם בביקורתיות (מה לא רואים? כמה שנות תרגול וציוד יש מאחורי הקפיצה?) ולא מקרינים אותם. כדאי לוודא את הנתונים לפני השיעור: שנת ההחלטה 2016, המשחקים בטוקיו שנערכו ב-2021, הענפים שנוספו, ו-18 אירועים ו-474 ספורטאיות וספורטאים (לוודא). כדאי גם להקפיד שבטקסטים לא מופיעים שמות של ארגוני תקינה או של אנשים: כותבים 'קסדה עם תו תקן'.
- מרחב בטוח. השיחה על כישלון ראשון, פחד ונפילות היא שיחה תומכת ולא טיפול. מכבדים מי שלא רוצה לשתף, וזוכרים שלא כולם אוהבים ספורט אתגרי ושאפשר לדבר על כל תחביב. אם תלמיד/ה מספר/ת על פציעה, על לחץ חברתי לבצע 'אתגר' מסוכן או על מצוקה רגשית, פונים ליועצת (אפשר גם לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים) ומעדכנים לפי נוהלי בית הספר.

הכוונה לשאלה הפתוחה – יסודי

מפתח: 1 – כי נפל ביום הראשון ונשרט במרפק (ב); 2 – עזרה לו להירגע, לימדה אותו ליפול נכון וסגרה את אבזם הקסדה (ג); 3 – לעצור, לאזן, לשלוט במהירות ולפנות (א). משפט לסימון: 'כל נפילה הפסיקה להיות כישלון והפכה לתרגיל'. מיון: צעד חכם – אבזם סגור, משטח שטוח עם מבוגר/ת, בדיקת הקרש; מלכודת – פעלול מסרטון, ויתור על מגנים, גלישה בכביש. בשאלה הפתוחה מקבלים כל תחביב. תשובה טובה מתארת את הכישלון, את הרגש, ומה עזר להמשיך (אדם תומך, נשימה, צעד קטן, תרגול). ברשומת השבוע הרביעי: דבר אחד שנלמד (למשל פנייה שמאלה או עצירה חלקה), מטרה קטנה ובטוחה לשבוע הבא, ותזכורת לקסדה סגורה ולמדריך/ה.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

מפתח תשובות למורה – יסודי. שאלות פתוחות: תשובות אישיות. מחפשים תשובה שנשענת על הטקסט, מנומקת ומנוסחת במשפטים שלמים.

שאלה	תשובה
1	ב. כי נפל ביום הראשון ונשרט במרפק
2	ג. עזרה לו להירגע, לימדה אותו ליפול נכון וסגרה את אבזם הקסדה
3	א. לעצור, לאזן, לשלוט במהירות ולפנות
4	1. נכון 2. לא נכון 3. נכון 4. לא נכון
6	„כל נפילה הפסיקה להיות כישלון והפכה לתרגיל...”
7	סוגרים את אבזם הקסדה לפני כל רכיבה – ✓ צעד חכם; מנסים פעלול מסרטון כבר ביום הראשון – 🚩 מלכודת; מתחילים על משטח שטוח וריק עם מבוגר/ת – ✓ צעד חכם; מוותרים על מגני מרפקים כי זה 'לא נראה מגניב' – 🚩 מלכודת; בודקים את הקרש והגלגלים לפני האימון – ✓ צעד חכם; גולשים בכביש בין מכוניות – 🚩 מלכודת
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

אחרי הטקסט



מספרים במילים שלי
מה קרה בהתחלה, באמצע ובסוף?



מה הרגשתי?
מה אהבתי בסיפור?



מה לומדים?
מה אני לוקח/ת איתי?

בזמן הטקסט



מסמנים מילה קשה
עיגול סביב מילה שלא הבנתי.



עוצרים וחושבים
מה קרה עד עכשיו?



מדמיינים
איך זה נראה? מה הדמות מרגישה?

לפני הטקסט



מסתכלים על הכותרת
על מה הסיפור? מה אני כבר יודע/ת?



מסתכלים בתמונה
מה רואים? מה זה מספר לי?



מנחשים
מה לדעתי יקרה בסיפור?

מקרא סימונים בעיפרון



מתחבר אליי



מפתיע אותי



לא הבנתי



משפט חשוב



מילה לא מוכרת

רשימת בדיקה לקורא/ת

- ☐ קראתי את הכותרת ושאלתי את עצמי על מה הטקסט
- ☐ קראתי את כל הטקסט עד הסוף
- ☐ סימנתי מילה שלא הבנתי
- ☐ קראתי שוב את מה שלא היה ברור

המטרה שלי בקריאה

למה אני קורא/ת את הטקסט הזה? מה הייתי רוצה לגלות?





כלים לקריאה

מפת הצלילה: סוג הטקסט ומילים חדשות

מפת הצלילה שלי



מעמקים

חושבים, מביעים דעה ויוצרים



צלילה

מסיקים, מקשרים ובודקים מילים ומבנה



שחייה על פני השטח

מוצאים מידע שכתוב בטקסט

סוג הטקסט: טקסט סיפורי

מה מאפיין את סוג הטקסט הזה? כתבו שני סימנים שתחפשו בקריאה:

לפני שצוללים

מה אני חושב/ת שיקרה בטקסט? (לפי הכותרת)

מילים חדשות

מילה	פירוש	משפט משלי
אבזם	סוגר קטן שמהדק רצועה, למשל רצועה של קסדה	
מוסמכת	למדה, עברה מבחן וקיבלה אישור ללמד	
שיווי משקל	היכולת לעמוד יציב בלי ליפול	
מרפים	משחררים את הגוף ולא מתוחים	
להאיץ	לנסוע מהר יותר	



כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

- מה אני חושב/ת?
- מה הייתי עושה?
- מה למדתי?

השאלה שלי: 🖋

ספורט אתגרי: אומץ עם ראש
יסודי 🐻



צלילה

בין השורות

- למה זה קרה?
- מה הדמות מרגישה?
- מה פירוש המילה?

השאלה שלי: 🖋

ספורט אתגרי: אומץ עם ראש
יסודי 🐻



פני המים

כתוב בטקסט

- מי בסיפור?
- מה קרה?
- איפה ומתי?

השאלה שלי: 🖋

ספורט אתגרי: אומץ עם ראש
יסודי 🐻



כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

גזרו כל כרטיס, קפלו לאורך הקו המנוקד שבאמצע – המילה מקדימה והפירוש מאחור. תרגלו בזוגות. ✂

סוגר קטן שמהדק רצועה, למשל רצועה של קסדה	אבזם
למדה, עברה מבחן וקיבלה אישור ללמד	מוסמכת
היכולת לעמוד יציב בלי ליפול	שיווי משקל
משחררים את הגוף ולא מתוחים	מרפים
לנסוע מהר יותר	להאיץ
אמר לניב לחכות לשירה	אבא
לימדה את ניב ליפול נכון	שירה
כתב במחברת מה למד	ניב





הטקסט • טקסט סיפורי

הקרח של ניב

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט סיפורי. קיבלתם פעם משהו חדש ורציתם לנסות אותו מיד, בלי לחכות שמישהו יסביר? מה קרה?

הניחוש שלי:

מילון קטן

אבזם

סוגר קטן שמהדק רצועה, למשל רצועה של קסדה

מוסמכת

למדה, עברה מבחן וקיבלה אישור ללמד

שיווי משקל

היכולת לעמוד יציב בלי ליפול

מרפים

משחררים את הגוף ולא מתוחים

להאיץ

לנסוע מהר יותר

הערות שלי

1 בבוקר יום ההולדת הארבע־עשרה שלו, ניב פתח את האריזה ומצא קרח מבריק עם גלגלים רחבים. אבא אמר: 'חכה לשירה, היא תלמד אותך'. אבל ניב לא חיכה. הוא יצא לחניון הריק ליד הבית עם קסדה על הראש ואבזם פתוח, כי 'סתם, מה יקרה'. שלוש דקות אחר כך הוא ישב על הרצפה, עם שריטה על המרפק ומחשבה אחת בראש: אני מחזיר אותו לחנות.

2 בדיוק אז הגיעה שירה, בת הדודה הגדולה. היא מדריכת סקייטבורד מוסמכת וגולשת כבר ארבע שנים. היא לא צחקה. היא התכופפה לידו וראתה שהוא רועד. 'בוא נעשה עש"ן ד"ק', אמרה. 'קודם עוצרים ואומרים: עצור! עכשיו מכווצים את האגרופים ומשחררים לאט. נושמים לאט לבטן. ואומרים לעצמנו: לומדים ליפול נכון, צעד אחרי צעד'. ניב עשה כל שלב, והפחד שלו נעשה קטן יותר.

3 'כל גולשת טובה נפלה ביום הראשון', אמרה שירה. 'ההבדל הוא שהיא למדה איך ליפול'. היא הראתה לו לאט, על הדשא: כשמאבדים שיווי משקל, מתכופפים נמוך כדי שהנפילה תהיה קצרה, מרפים את הגוף ומתגלגלים על החלקים הברנניים, במקום לנעוץ את הידיים ברצפה. אחר כך סגרה לו את אבזם הקסדה ואמרה: 'בכל רכיבה, תמיד'.

תחנת עצירה: עצרו רגע: מה קרה עד כאן? מה לדעתכם יקרה עכשיו?



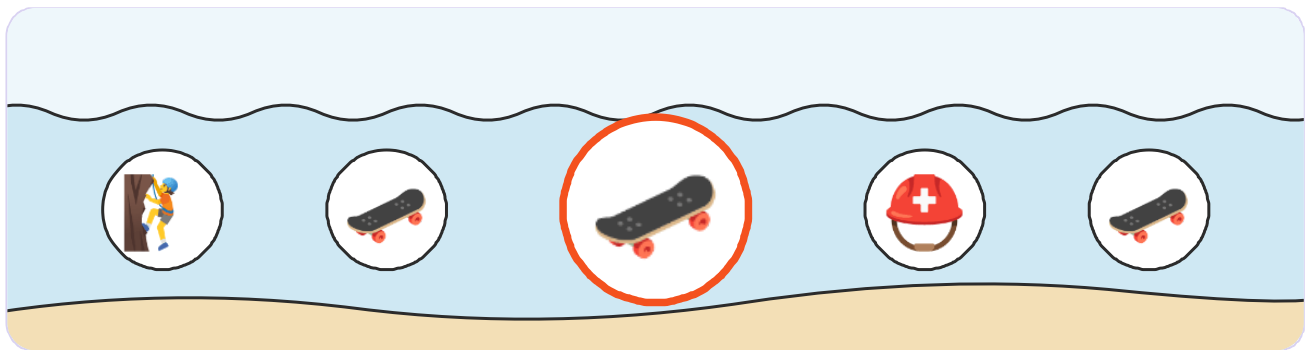


הקרש של ניב (המשך)

4 ואז הגיע ה'קדימה': תרגיל קטן אחד. שירה החזירה את ניב להתחלה, למשטח שטוח וריק, בלי קהל ובלי לחץ, עם מגני ברכיים ומרפקים. שיעור ראשון: לעצור. שיעור שני: לאזן. שיעור שלישי: לשלוט במהירות ולפנות. 'רק מי שיודע לעצור', אמרה, 'רשאי להאיץ'.

5 בשבוע הראשון ניב נפל עוד שבע פעמים. אבל עכשיו זה היה אחרת. הוא התכופף, הרפה, התגלגל, קם וצחק. כל נפילה הפסיקה להיות כישלון והפכה לתרגיל. בערבים הוא כתב במחברת מה למד: 'שלישי: עצירה בלי לקפוץ מהקרש. חמישי: פנייה ימינה בלי להסתכל על הגלגלים'. בשבוע השלישי הגוף כבר התחיל לחשוב לבד, והקרש הפך מאויב לחבר.

6 חודש אחר כך עצר לידו ילד מהשכונה ואמר: 'איזה קל אתה גולש!'. ניב חיך. הוא חשב על שבע הנפילות, על השריטה ועל אבזם קסדה אחד סגור. 'קל?' אמר. 'זה פשוט שבוע שלישי'. וזכרו גם אתם: מתאמנים רק עם ציוד מגן (קסדה, מגני ברכיים ומרפקים), במקום מתאים ובהשגחת מבוגר/ת או מדריך/ה מוסמך/ת – ולא מחקים פעלולים מסרטונים ברשת.





שאלות לפי עומק • יסודי

הקרש של ניב

שם:

חלק א' – שחייה על פני השטח

בואו נשחה על פני המים ונמצא בסיפור מה בדיוק קרה לניב!



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

למה ניב רצה להחזיר את הקרש לחנות?

א כי הקרש היה שבור

ב כי נפל ביום הראשון ונשרט במרפק

ג כי אסור לגלוש בחניון

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

מה שירה עשתה כשהגיעה?

א צילמה אותו לסרטון ברשת

ב קנתה לו קרש חדש

ג עזרה לו להירגע, לימדה אותו ליפול נכון וסגרה את אבזם הקסדה

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

מה ניב למד בשלושת השיעורים הראשונים?

א לעצור, לאזן, לשלוט במהירות ולפנות

ב קפיצות גבוהות

ג טריקים מסרטונים

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	✓ נכון	✗ לא נכון
ניב יצא לגלוש לבד בחניון הריק ליד הבית.	☐	☐
שירה צחקה כשראתה את ניב יושב על הרצפה.	☐	☐
בשבוע הראשון ניב נפל עוד שבע פעמים.	☐	☐
השיעור הראשון של ניב היה לקפוץ עם הקרש.	☐	☐





שאלות לפי עומק • יסודי

הקרח של ניב (המשך)

שם: _____

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: אבזם מחברת דשא קהל

1. שירה סגרה לניב את _____ הקסדה.
2. בערבים ניב כתב ב _____ מה למד.
3. שירה הראתה לניב איך ליפול נכון על ה _____.

חלק ב' - צלילה

עכשיו צוללים פנימה: נבין למה דברים קרו ומה אפשר ללמוד מהם.

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שבו אבא נותן לניב עצה.
- סמנו בירוק את שלושת השיעורים הראשונים של ניב.
- סמנו בקו את המשפט שמראה מה השתנה אצל ניב בשבוע הראשון.

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

מיינו: האם זה צעד של רוכב/ת חכם/ה או מלכודת על המסלול? (מיינו: סמנו ✓)
בעמודה המתאימה

הפריט	צעד ✓ חכם	מלכודת
סוגרים את אבזם הקסדה לפני כל רכיבה	☐	☐
מנסים פעלול מסרטון כבר ביום הראשון	☐	☐
מתחילים על משטח שטוח וריק עם מבוגר/ת	☐	☐
מוותרים על מגני מרפקים כי זה 'לא נראה מגניב'	☐	☐
בודקים את הקרח והגלגלים לפני האימון	☐	☐
גולשים בכביש בין מכוניות	☐	☐





שאלות לפי עומק • יסודי

הקרח של ניב (המשך)

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחו קו בין הדמות למה שהיא עשתה בסיפור

א. כתב במחברת מה למד



1. אבא



ב. אמר לניב לחכות לשירה



2. שירה



ג. אמר: 'איזה קל אתה גולש!'



3. ניב



ד. לימדה את ניב ליפול נכון



4. ילד מהשכונה



מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

9

השלימו בטבלה: מה ניב עשה והרגיש לפני ששירה עזרה לו ואחרי שעזרה לו?

לפני ששירה עזרה	אחרי ששירה עזרה





שאלות לפי עומק • יסודי

הקרח של ניב (המשך)

שם:

חלק ג' - מעמקים



הגענו למעמקים: כאן תכתבו מה אתם חושבים, מרגישים ומדמיינים.

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

10

מה נועה יכולה לעשות או לומר לעצמה עכשיו? היעזרו במה ששירה לימדה את ניב.

מקרה לבחינה: הגלגליות של נועה



נועה קיבלה גלגליות חדשות ויצאה לנסות אותן בחצר. אחרי כמה צעדים היא נפלה, וכמה ילדים ראו. היא הרגישה מבוכה ורצתה לשים את הגלגליות בארון ולא לנסות שוב.

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

11

ספרו על פעם שרציתם לוותר אחרי כישלון ראשון (בספורט, בנגינה, בלימודים או בתחביב אחר). מה עזר לכם להמשיך? או מה היה יכול לעזור, כמו ששירה עזרה לניב? אפשר גם לכתוב את מה שניב כתב במחברת בשבוע הרביעי: מה למד, ומה המטרה שלו לשבוע הבא.





שאלות לפי עומק • יסודי

הקרש של ניב (המשך)

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

12

שירה לימדה את ניב עש"ן ד"ק. דמיינו ילד/ה שמפחד/ת לעלות על קרש בפעם הראשונה. כתבו מה עושים בכל שלב: עצור, שרירים (מכווצים ומשחררים), נשימה איטית, דיבור עצמי מחזק, קדימה.

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

מעגל שיח

13

- מה ההבדל בעיניכם בין אומץ לפזיזות? תנו דוגמה מהחיים, לא רק מספורט.
- למה לדעתכם סרטונים קצרים ברשת מציגים רק את הקפיצה המוצלחת ולא את אלפי שעות התרגול והנפילות? איך זה משפיע על מי שצופה?

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

14

ציירו את ניב בשיעור הראשון עם כל ציוד המגן, וכתבו חץ ושם ליד כל פריט.





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו

סמנו בכל שורה איך אתם מרגישים

עוד לא	בערך	בטוח/ה	
			אני יודע/ת להסביר למה חשוב לסגור את אבזם הקסדה.
			אני יכול/ה לומר מה היו שלושת השיעורים הראשונים של ניב.
			אני יודע/ת להסביר איך ליפול נכון ולמה זה חשוב.



כרטיס יציאה

ספורט אתגרי: אומץ עם ראש • יסודי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

1. דבר אחד חדש שלמדתי על נפילה נכונה:

2. מה הייתי אומר/ת לניב כשרצה להחזיר את הקרש:

3. משפט מהסיפור שאני רוצה לזכור:

כמה נהניתי מהטקסט? 1 2 3 4 5





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה (המשך)

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • ספורט אתגרי: אומץ עם ראש • חוברת תלמיד ליסודי 🤿

