



המלך אמר / הרצל אמר

30 שנות משחק

אוכלוסיית היעד כיתות גן, א'ו'
 תנאים נחוצים אולם ספורט או כיתה
 מטרת המשחק ביצוע הנחיות ה'מלך' במדויק
 מטרות לימודיות ריכוז, הקשבה להוראות, מילוי הוראות בדיוקנות, פיתוח הדמיון

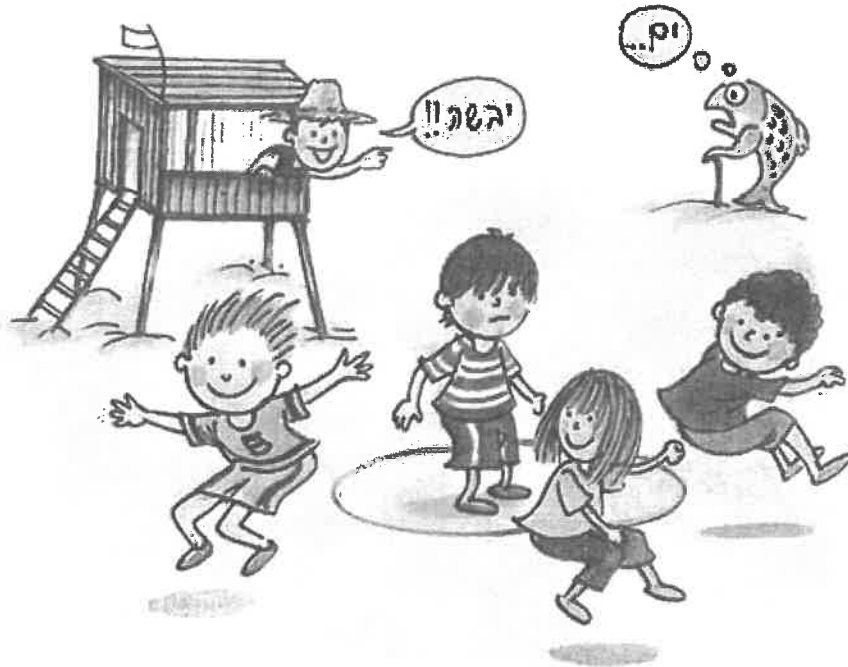
מהלך המשחק

- ◆ אחד המשתתפים הוא ה'מלך'. על כל המשתתפים לבצע את המשימות שמוטלות על ידי המלך.
- ◆ המשימה תבצע אך ורק כאשר קדמה לה ההוראה: "המלך אמר..."
- ◆ מטרת המלך להטעות את המשתתפים על ידי שינוי נוסח ההוראה.
- ◆ לאחר מספר משימות, מחליפים את המלך.

תלמיד שמתבלבל, צובר נקודה.

מנצח - התלמיד שצבר את מספר הנקודות הנמוך ביותר.





33 ים - יבשה

שנות משחק

אוכלוסיית היעד כיתות גן, א'-ד'
 תנאים ואביזרים נחוצים... אולם ספורט או כיתה, חישוקים, גיר לציור מעגלים על הרצפה
 מטרות המשחק התמדה והשארות במשחק עד סופו
 מטרות לימודיות שיפור הניתור, ריכוז והקשבה להוראות, מהירות תגובה

מהלך המשחק

- ◆ מניחים חישוקים או מצירים מעגלים על הרצפה כמספר המשתתפים.
- ◆ להכרזת המורה/ התלמיד האחראי "ים" - על התלמידים לקפוץ לתוך החישוק, בהכרזה "יבשה" - עליהם לקפוץ ולעמוד מחוץ לחישוק.
- ◆ המורה או התלמיד האחראי מנסה לבלבל את המשתתפים בקריאות מהירות ועל המשתתפים לקפוץ למקום הנכון בתוך החישוק או מחוצה לו.
- ◆ תלמיד שמתבלבל ונעמד במקום הלא נכון - יוצא זמנית מהמשחק.

המנצח - הוא התלמיד האחרון שלא התבלבל ונשאר במשחק.





34 אחת, שתיים, שלוש, דג מלוח

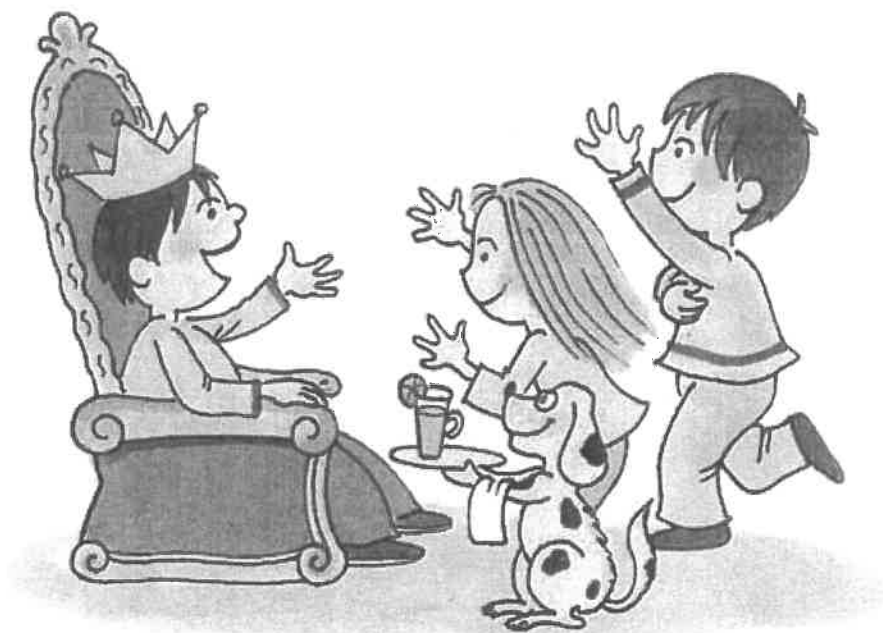
שנות משחק

אוכלוסיית היעד	כיתות גן, א'-ד'
תנאים נחוצים	אולם ספורט או מגרש ישר ופתוח
מטרות המשחק	להגיע ל'דג מלוח' ולגעת בו מבלי להראות בתנועה
מטרות לימודיות	ספירה ומנייה, פיתוח דמיון, הבעה בעל-פה, 'הקפאת' תנועת גוף, מהירות תגובה, מהירות

מהלך המשחק

- ◆ אחד התלמידים הוא 'דג מלוח'. שאר התלמידים עומדים במרחק כ-15 מטרים ממנו, מאחורי קו.
- ◆ ה'דג-מלוח' מפנה גבו לתלמידים המשתתפים, עוצם עיניים וקורא "אחת, שתיים, שלוש, דג מלוח" וחוזר להביט במשתתפים.
- ◆ בזמן שהוא עוצם את עיניו ואינו רואה - המשתתפים האחרים מתקדמים לעברו במהירות. כאשר הוא מביט בהם שוב עליהם 'לקפוא' במקום.
- ◆ אם ה'דג מלוח' רואה מישהו זז, הוא פוקד עליו לחזור לקו ההתחלה.
- ◆ אם אחד התלמידים הצליח להגיע ל'דג מלוח' ולגעת בגבו, מבלי שנתפס בתנועה, ה'דג מלוח' מספר/ת סיפור לכל התלמידים.
- ◆ במהלך הסיפור אם הוא מזכיר את המילה 'דג מלוח' כולם בורחים אל מאחורי קו ההתחלה.
- ◆ מי שנתפס על ידי ה'דג מלוח' קודם שעבר את קו ההתחלה הופך ל'דג מלוח' בסיבוב הבא.





36 שלום אדוני המלך

שנות משחק

אוכלוסיית היעד כיתות גן, א'ו'
 תנאים נחוצים אולם ספורט או מגרש
 מטרת המשחק זיהוי אובייקט הנרמז על-ידי פנטומימה
 מטרות לימודיות שיפור יכולת ההבעה בעל-פה, יכולת משחק דרמטי, פיתוח הדמיון, שיתוף פעולה, ריצה מהירה

מהלך המשחק

- ◆ תלמיד אחד נבחר ל'מלך'.
- ◆ על המשתתפים לבחור נושא מסוים להצגה ולהחליט כיצד מציגים אותו בפנטומימה לפני ה'מלך'.
- ◆ ה'מלך' יושב על כיסא ומקבל את פניהם של יתר המשתתפים כך:
 המשתתפים: "שלום אדוני המלך".
 המלך: "שלום בני היקרים, איפה הייתם ומה עשיתם?"
- ◆ המשתתפים: "היינו ב... ועשינו ככה" המשתתפים מציינים את מקום ההתרחשות בפנטומימה ואת מה שעשו בו. על ה'מלך' לנחש איזו פעילות הם מציגים.
- ◆ אם ניחש ה'מלך' נכונה - התלמידים המשתתפים בורחים ממנו. עליו לרדוף ולתפוס אחד מהם.
- ◆ המשתתף הנתפס הופך למלך





קלאס

410 שנות מישחק

אוכלוסיית היעד כיתות גן, א'-ו'
 תנאים ואביזרים נחוצים... מגרש משחקים משורטט עם ריבועים ממוספרים: ממספר 1 עד מספר 8, אבן קטנה ושטוחה למשחק
 מטרת המשחק..... לעבור את כל שלבי המשחק ולכבוש את המשבצת האחרונה
 מטרות לימודיות..... ספירה ומנייה מ-1 עד 8, שיווי משקל, ניתור על רגל אחת, חיזוק שרירי רגליים

מהלך המשחק

- ◆ משליכים את האבן למשבצת מספר 1, מנתרים לתוכה על רגל אחת, מנסים להדוף את האבן אל המשבצת הבאה (מספר 2) בעזרת הרגל המנתרת וכך הלאה עד מספר 8.
- ◆ אם האבן יוצאת מהמשבצת או נעצרת על קו הריבוע, עובר התור למשתתף הבא.

מנצח - התלמיד שהגיע לשלב הגבוה ביותר.





43 הולה הופ

שנות משחק

אוכלוסיית היעד..... כיתות גן, א' ו', חט"ב
 תנאים ואביזרים נחוצים... אולם ספורט או חצר, חישוקים כמספר התלמידים
 מטרת המשחק..... סיבוב חישוק על המותן או על איבר אחר בגוף למשך הזמן הארוך ביותר
 מטרות לימודיות..... גמישות, קואורדינציה, שיווי משקל

מהלך המשחק

- ◆ התלמידים מניחים חישוק על המותן או על כל איבר אחר בגוף תוך תמיכה ביד.
- ◆ בהישמע האות - התלמידים מסובבים את החישוק סביב האיבר ללא עזרת הידיים.

מנצח - התלמיד שיסובב את החישוק במשך הזמן הארוך ביותר.





קצב קצב



אוכלוסיית היעד..... כיתות גן, א'-ו'
 תנאים נחוצים..... אולם ספורט או מגרש או כיתה
 מטרת המשחק..... להיות האחרון המגיב לשמו
 מטרות לימודיות..... אימון במחיאית כפיים בקצב, ריכוז והקשבה, מהירות תגובה

מהלך המשחק

- ◆ המשתתפים יושבים במעגל קרובים זה לזה ומוחאים כפיים בקצב תוך שהם שרים: "קצב קצב, לפי הקצב, לא לטעות, משחק שמות".
- ◆ המשתתף הראשון שנבחר, קורא בשמו של משתתף אחר תוך מחיאות כפיים ואצבע צרידה ומעביר את התור למישהו אחר בקריאת שמו. אם שמו של משתתף הושמע וזה לא המשיך את הסבב נזקפת נקודה לרעתו.

מנצח - המשתתף שלא צבר נקודות לרעתו.





48 הקפצות

שנות משחק

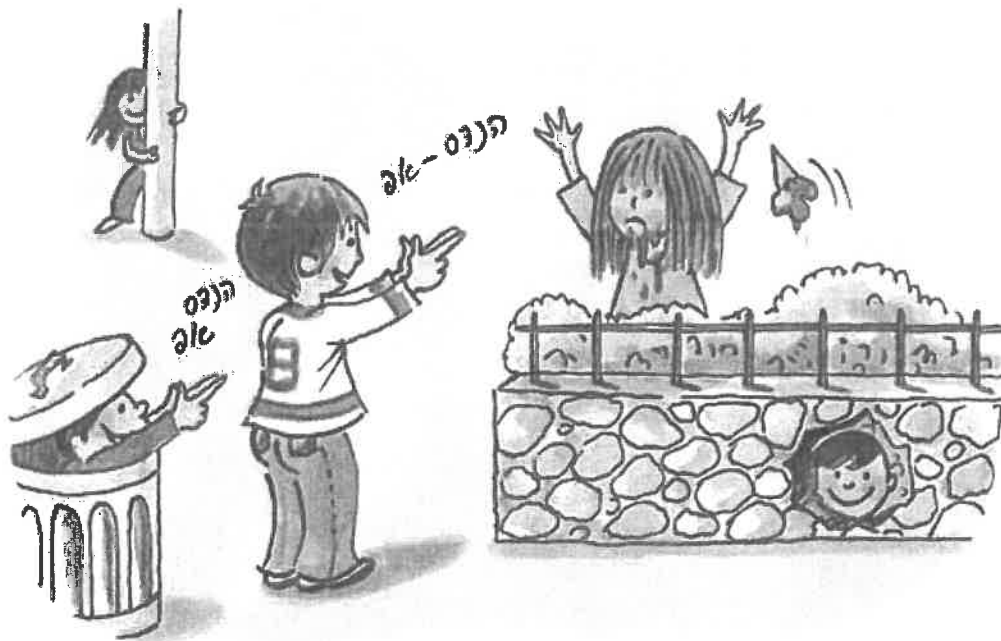
אוכלוסיית היעד כיתות ד'- י"ב
 תנאים ואביזרים נחוצים אולם או מגרש פתוח וכדורי רגל
 מטרת המשחק הקפצת כדור בעזרת הרגל מספר רב של פעמים
 מטרת לימודיות שליטה בכדור בעזרת הרגל, קואורדינציית עין-רגל, ניתורים על רגל אחת, שיווי משקל

מהלך המשחק

- ◆ המשתתפים מחולקים לזוגות. אחד מבני הזוג מקפיץ כדור על רגלו מספר רב ביותר של פעמים מבלי שהכדור ייפול.
- ◆ אם הכדור נפל על הרצפה, מתחילה הספירה מההתחלה.
- ◆ לאחר שלושה ניסיונות הכדור עובר לבן הזוג.

מנצח - התלמיד שהצליח להקפיץ את הכדור מספר רב ביותר של פעמים מבלי שהכדור נפל, או התלמיד שצבר, בשלושת הניסיונות, את המספר הרב ביותר של ההקפצות.





59 הנדס - אפ (ידיים למעלה)

שנות משחק

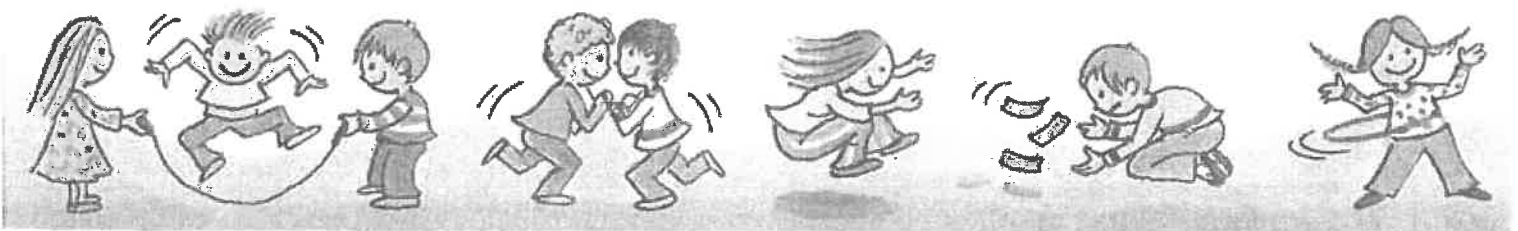
- אוכלוסיית היעד כיתות א'-ו'
- תנאים נחוצים מגרש פתוח או שכונה
- מטרת המשחק לגלות את מקומות המחבוא של חברי הקבוצה היריבה
- מטרות לימודיות ריצה, ריכוז, זריזות, התמצאות במרחב

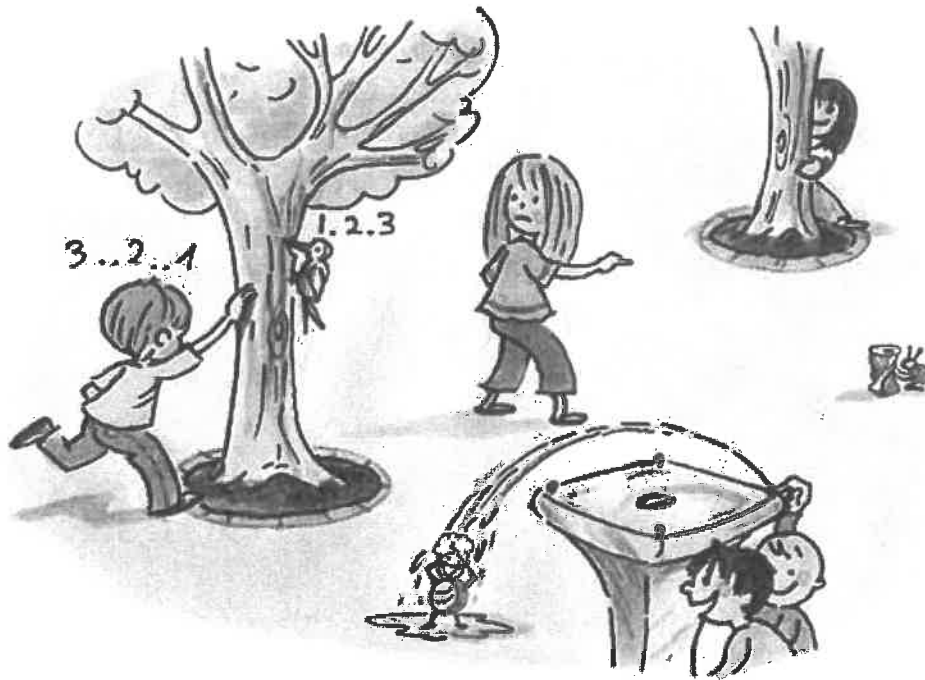
מהלך המשחק

- ◆ המשתתפים מחולקים לשתי קבוצות.
- ◆ המשתתפים מתפזרים בשכונה / במגרש, מתחבאים במקומות שונים ולאחר מכן מתחילים לחפש, חרש, זה את זה.
- ◆ אם אותר אחד המשתתפים יש לומר לו "הנדס-אפ" (= ידיים למעלה), כאשר היד מונפת קדימה והאצבע המורה מושטת קדימה, בצורת אקדח. פירושו ש'רית' בילד שהתגלה והוא 'שרוף'. כלומר - רוצה לומר "הנדס - אפ...שרפתי אותך". המשתתף ש'שרף' זכה בנקודה לטובתו.

מנצחת - הקבוצה שחבריה השיגו מספר רב יותר של נקודות.

הערה: על המורה / הגננת להדריך את הילדים לנהוג בזהירות רבה בעת התנהלותם בשכונה.





56 מחבואים

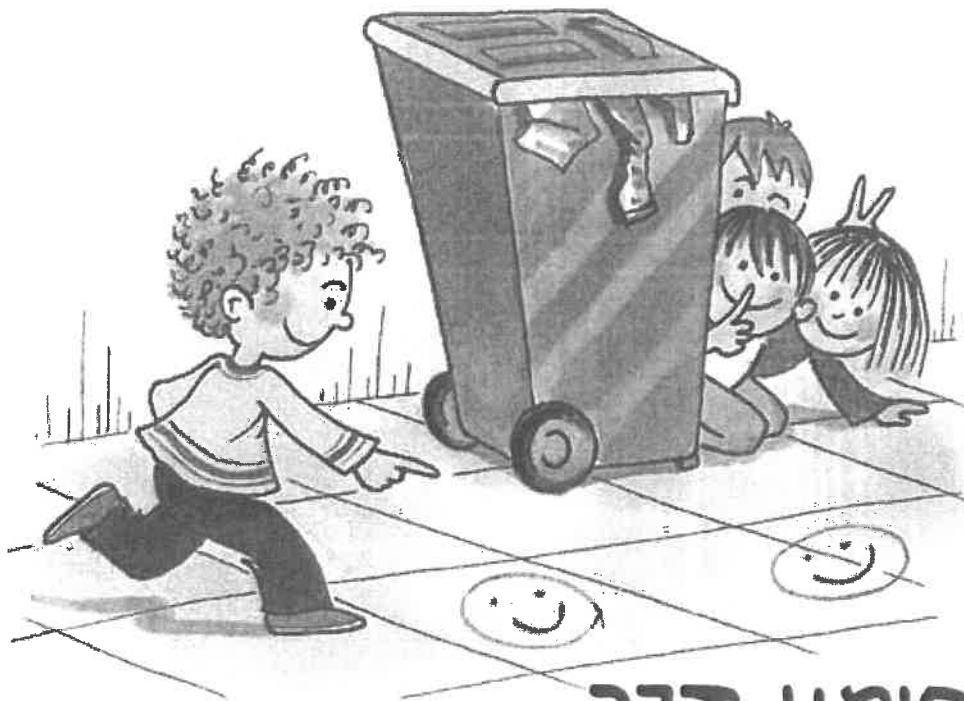
שנות משחק

- אוכלוסיית היעד כיתות גן, א-ו'
 תנאים נחוצים מגרש משחקים או חצר בית ספר
 מטרת המשחק לגלות את המתחבאים
 מטרות לימודיות ריצה מהירה, תגובה מהירה, ספירה 1 עד 10, חיזוק תחושת הבטחון העצמי

מהלך המשחק

- ◆ משתתף נבחר להיות ה'עומד'.
- ◆ המשתתף עומד עם פניו לכיוון קיר/עמוד/עץ, כשעיניו עצומות, סופר עד עשר בקול רם. לכשסיים מכריז "מי שעומד מאחורי ומצדדי, הוא העומד - אחת שתיים שלוש". זהו כלל האוסר על המשתתפים להמתין בקרבתו - מאחוריו או מצדדיו, ועליהם להסתתר מפניו על מנת שיוכל לחפשם.
- ◆ ה'עומד' מחפש את המשתתפים בכל מקום במגרש.
- ◆ מטרת המשתתפים לנסות להגיע לקיר / לעמוד / לעץ מבלי שה'עומד' יראה אותם ולפני שהוא ישיג אותם.
- ◆ מי שמגיע לקיר / לעמוד / לעץ (העומד או אחד המשתתפים), חייב להכריז "אחת שתיים שלוש".
- ◆ מי שה'עומד' השיגו מחליף אותו בתפקיד.





58 סימני דרך

שנות משחק

אוכלוסיית היעד כיתות ג'-ט'
 תנאים ואביזרים נחוצים ... מרחב לפעילות כשדה / שכונה וגירים
 מטרת המשחק תפיסת הקבוצה הבורחת
 מטרות לימודיות יכולת זיהוי סימנים מוסכמים, עבודת צוות

מהלך המשחק

- ◆ המשתתפים מתחלקים לשתי קבוצות. קבוצה א' בורחת וקבוצה ב' צריכה לחפש אותה ולתפוס אותה.
- ◆ במהלך הבריחה, קבוצה א' צריכה לסמן עם גיר על הרצפה סימנים מוסכמים על מנת שניתן יהיה לעקוב אחר תנועותיה.
- ◆ לאחר זמן מוסכם, ממועד תחילת המשחק, קבוצה ב' יוצאת בעקבות קבוצה א' וצועדת על פי סימני הדרך שהושארו בשטח.

המשחק מסתיים לאחר ששתי הקבוצות שיחקו בשני התפקידים (בורחים ומחפשים).





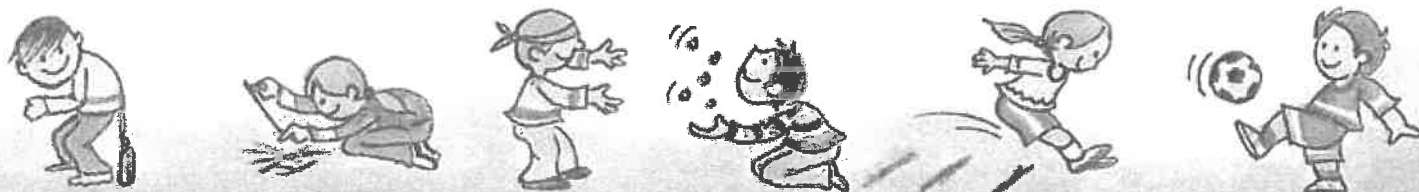
35 דירה להשכיר

שנות משחק

אוכלוסיית היעד..... כיתות גן, א'-ד'
 אביזרים נחוצים..... חישוקים או עיגולים משורטטים על הרצפה (כמספר המשתתפים פחות אחד)
 מטרת המשחק..... להישאר 'בעל דירה'
 מטרות לימודיות..... זריזות ומהירות



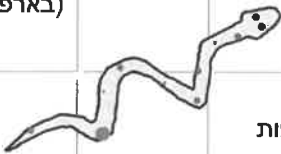






מהלך המשחק

- ◆ כל משתתף עומד בתוך 'דירה' (חישוק/עיגול). לאחד המשתתפים אין 'דירה'.
- ◆ המשתתף ללא ה'דירה' צריך לנסות ולהיכנס ל'דירה' פנויה.
- ◆ המשתתף עובר מאחד לאחד ושואל "האם יש לך דירה להשכיר?". בזמן שהוא נענה בשלילה התלמידים האחרים בתוך ה'דירות' מחליפים מקומות ('דירות') מבלי ש'מחוסר הדירה' יתפוס את מקומם.
- ◆ משתתף שלא הספיק להגיע ל'דירה' והיא נתפסת, מחליף את תפקידו של 'מחוסר הדירה' ומחפש 'דירה' להשכיר.



סולמות ונחשים – הוראות למטה

בהצלחה!
אלי קריספין

		10 סקוואטים		10 קפיצות גבוהות		10 קפיצות גבוהות	5 סמוך קום (בארפי)	סיום
	10 קפיצות גבוהות			10 קפיצות על רגל ימין		30 שניות פלאנק	10 כפיפות בטן	
	5 סמוך קום (בארפי)						10 קפיצות על רגל שמאל	10 סקוואטים
30 שניות פלאנק				10 כפיפות בטן			10 קפיצות על רגל ימין	
		10 קפיצות על רגל שמאל		30 שניות פלאנק			10 קפיצות גבוהות	
					10 כפיפות בטן			
				10 קפיצות גבוהות		10 קפיצות על רגל ימין	30 שניות פלאנק	
				5 שכיבות שמיכה			10 סקוואטים	
10 קפיצות על רגל ימין				5 סמוך קום (בארפי)			10 כפיפות בטן	10 קפיצות גבוהות
		10 סקוואטים		30 שניות פלאנק			5 שכיבות שמיכה	התחלה!

ראשית –



יש להדפיס את הדף.

יש צורך בקוביית משחק, במקרה ואין בבית אפשר להכין מנייר בעזרת אחד מהסרטונים באינטרנט (יש המון).

הוראות משחק סולמות ונחשים –

1. יש להדפיס את הדף.

לכל אחד יש אביזר אותו מציבים במשבצת ההתחלה, כל אחד זורק בתורו קובייה (אם רוצים להקל משתמשים ב2 קוביות).

במקרה ונפל על תרגיל גופני עליו לבצעו, במקרה והגיע אל סולם  הוא מטפס אל עבר המשבצת אליה הסולם מגיע, במקרה והגיע אל נחש  הוא יורד אל המשבצת בה הנחש מסתיים (אם לא מיציתם אפשר הטוב מ3 😊)

הראשון שמגיע אל משבצת הסיום מנצח, בהצלחה! אליהו קריספין – מורה לחנ"ג.