

להיות בתנועה: משחקים של פעם

סיקחשמ, מיליעפ מיארבו: 60 תוניער תויהל העונתב מע מידליה, תיבב רפסה, תיבב וא הניגב

משחקים לשעות הפנאי / להפסקה



חבל

תוליעפ תינפוג, דחוימב מע מידליה, אל תנייח תויהל תרדגומ תננכותמו - הכרהב דואמ מירקמ הז לוכי תויהל טושפ קחשמ רגתאמ, שנבגמ, רקיעבו, יפיכ קירדמ" מיקחשמ לש מעפ "ולכות אוצמל תוניער ומכ סאלק, מיינחמ, ייח"הרש דועו, רשייה מימיהמ מהנש ויה הכרה תוחפ מיכסמ, תוקספהבו תיבב רפסה ונקחיש רצחב אלו וניכח תונמזההל תנושארה קילדהל תא ונפלה - מכחה

לפעילות הגופנית בקרב הילדים יתרונות רבים וחשובים

- תוליעפ תינפוג תקחמ תא יווש לקשמה - היצנידחואוקחו
- תמזקמ תויונמוימ תויתרבה - תויתרושקתו
- הרשמ האנה השוחתו לש רשוא - תולגוסמו
- תוליעפ תינפוג תחתפמ תלוכי הדימל, זוכיר, תויתרצי תויוסנתחו - תושדח

חוקיפה יצראה לע קוניחה ינפוגה דרשמב קוניחה איצוה רפס דגאמה וכותב 60 יקחשמ תודלי לש - מעפ מיקחשמה וקלוח ששל תוירוגטק לכבו הירוגטק הרשע מיקחשמ: יקחשמ רודכ, מיקחשמ חותיפל הקירטומ הנידע, מיקחשמ חופישל רשונה ינפוגה, יקחשמ הרבה, מיקחשמ תועשל יאנפה הקספהלו מיקחשמו תוצובקל - תולודג

רשמחב דומעה ולכות תוארל הכ תואמגוד - מיקחשמל

צבוק רפסה אלמה

מיקחשמה מיאבומ רתאל אירכירשפא פותישב תובישה יצראה יופיבל קומיעב דרשמב - תואירכה



חבל

שם המשחק

אוכלוסיית היעד

תותיכ א' ו' טח"ב

תנאים ואביזרים נחוצים

לבח חראל (לעמ 0.5 רטמ)

מטרת המשחק

גוליד חות העונת תיכוביס לש לבח

מטרות לימודיות

חותני לע לגר תחא, חותני לע יתש סילגר, קוזיח ירירש סילגרי, היצנידחאוק, סואית תדובעו תווצ

מהלך המשחק

- שני משתתפים יצחוא לבח ינשמ ויתוצק - לב דחא הצקב - רחא מה מיכבוסמ תא לבחה מירשו - ריש
- מיסב מכסומ סנכנלית פתתשמ/ית צפוק/ית סואיתב מע העונתה תיכוביסה לש - לבחה
- עגרב צפוקהש/ית ארוק ומשב לש פתתשמ/ית רחא/ית, אוח
- אצו/ית ותיא/התיא - פתתשמ/ית וארקש ומשב סנכנלית - צופקל מיכישממ רכ ילכמ לשכיהל - לבחב

דרגות קושי

1. ינש מיפתתשמ מיצפוק וב - תינמז
2. מיפסומ דוע - מיצפוק
3. מיפסומ דוע לבח בכוסמש נוויכל ידגנ לבחהמ - נושארה



גומי יפני

שם המשחק

אוכלוסיית היעד

א' תותיכ א' ו'

תנאים ואביזרים נחוצים

ימוג חראב לש 2.5 | סירטמ

מטרת המשחק

תוציפק לע ימוגה תרזעבו ימוגה ילכמ תועטל/לספיהל

מטרות לימודיות

חופיש חותינה לע לגר תחא, חופיש חותינה לע יתש סילגרי, תחזירי, היצנידחאוק

- המשתתפים מתחלקים לשלוש. שני

מהלך המשחק

- משתתפים** מיזמוע תדימעב קושיפ ימוגהשכ ביכס - מהילגר
- פתתשמה/ת/ישילשה/ת, יפוקה/ת, סנכנ/ת רותינב זכרמל ימוגה, רתנמ/ת ררוזו יתשב וילגר/הי לע דצ דחא לש ימוגה, קספמ/ת תא וילגר רות רותינ בצמל וב ימוגה חנומ יוב וילגר/ה, בכותסמ/ה 45 תולעמ רוחו/ת זכרמל ימוגה רות - רותינ
 - רכ מה מג מיעצבמ ודצב ינשה לש - ימוגה
 - רחאל ומייתסהש תא תוציפקה ינשל ידצ ימוגה פתתשמה/ת אצו/ת הצוחה רותינב מע מייילגר - תדומצ

לאחר הצלחה של ההמשתתפ/ת הקופצ/ת מרימים את הגומי לשלב הבא (שינוי גובה הגומי):

- בלש ונשאר - ימוגה לע - לוסרקה
- בלש ינש - ימוגה לע - קושה
- בלש ישילש - ימוגה ירוחאמ - ררבה
- בלש יעיבר - ימוגה ירוחאמ רריה - עצמאב
- בלש ישימח - ימוגה לע - מיינתומה
- בלש ישיש - לכ מיכלשה שדחמ לע לגר - תחא

דרגות קושי

המשתתף/ת הקופצ/ת שנפסל הופך להיות מחזיק הגומי.



הולה הופ

שם המשחק

א' ו' ט' ב' ו' ג' יתותיכ א' ו' ט' ב'

אוכלוסיית היעד

מיקושיח רפסמכ סיפתתשמה

תנאים ואביזרים נחוצים

בוכיס קושיח לע ותומה וא לע לגר/ די רשמל נמזה רוראה רתויב

מטרת המשחק

תושימג היצנידרואוק ייויש לקשמ

מטרות לימודיות

- **הילדים** מיחינמ קושיח לע ותומה וא לע דע דיה וא לגרה רות הכימת - דיב
- עמשיהב תואה - **הילדים מסובבים** תא קושיחה ביכס רביאה אלל תרזע - מיידיה

מהלך המשחק

המנצח/ת – המשתתפ/ת שיסובבו את החישוק במשך הזמן הארוך ביותר.

 <p style="text-align: center;">כדורגל סיני</p>	<p style="text-align: right;">שם המשחק</p>
<p>אָג יתוטיכ א־ד' ןג</p>	<p>אוכלוסיית היעד</p>
<p>רודכל (רר וא גופס)</p>	<p>תנאים ואביזרים נחוצים</p>
<p>תספות הצירב תילגעמ</p>	<p>מטרת המשחק</p>
<p>זוכיר יתוריהמ יחבוגת הריהמ יחציר תשקב (בינס לגעמה)</p>	<p>מטרות לימודיות</p>
<p>המשתתפים מיבשויו לגעמב סהידישכ תוחנומ ירחאמ יבגה</p> <ul style="list-style-type: none"> • אחד המשתתפים זמועש צוחמ לגעמל קלוה ובינס תחפטמו וידיכ • עתפל חינם יפואכ יתורירש יתא תחפטמה וידיכ לש זחא מיבשויה • זה/זו שהניחו בידיו/ידיה את המטפחת מימק תוריהמב סיפדורו ירחא חינמ/ת תחפטמה • חינמ/ת תחפטמה מיצר בינס לגעמה מיבשויתמו סוקמב קדורה הנפתהש • אם הרודף/ת וחילצה עוגנל חרובכ/ת ינפל כשייתהש/ה יבורח/ת מתיישב/ת עצמאכ לגעמה קחשמהו • קישמ • מא אל וספת ותוא - פדורה/ת מיכפוח תויהל יחינמ תחפטמה מיאבה 	<p style="text-align: right;">מהלך המשחק</p>

--	--



ים - יבשה

אוקלוסיית היעד	וג תותיכ א'ד'
תנאים ואביזרים נחוצים	מיקושיח
מטרת המשחק	הזמנת תוראשיחו קחשמכ זע ופוס
מטרות לימודיות	רופיש רותינה יזוכיר הנשקחו תוארהל יתוריהמ הכוגת
מהלך המשחק	<ul style="list-style-type: none"> • מיחינמ מיקושיח וא מירייצמ מילגעמ לע הפצרה רפסמכ סיפתתשמה • תזרכהל פתשממה/ת יארהאה/ת' ים . לע סיפתתשמה צופקל חותל קושיחה יזזרכהכ חשבי . מהילע צופקל זומעלו צוחמ קושיחל • פתתשממה/ת יארהאה/ת הסנמ לכלכל תא סיפתתשמה תואירקב תוריהמ לעו סיפתתשמה צופקל מוקמל ונונה חותב קושיחה וא הצוחמ ול • סיפתתשמ מילכלכתמש מידמענו מוקמכ אלה ונכנ . מיאצוי תינמו קחשממה <p>המנצח/ת – הוא המשתתפ/ת האחרונה שלא התבלבלה ונשארה במשחק</p>



שלושנה (ה) מקלות

אוקלוסיית היעד	תותיכ א' ו'ב
תנאים ואביזרים נחוצים	חטשמ רר השולשו תולקמ
מטרת המשחק	רתנל ויכ השולש תולקמ קחרמל ברה רתויכ
מטרות לימודיות	רופיש חוכ מילגר יתוריהמ ינומיא הציפקכ תשלושמ קחרמל (הצרה ירותינ התיחנו)

מהלך המשחק

מירוסם תא תולקמה קחרמב לש דעצ דחא הז - הזמ
 מיפתתשמה מיזמוע רוטב - ורחאהשכ אוה ה קחרמ-
 לע לכ מיפתתשמה מרותב - רובעל ירותינב העיספ ויב תשולש תולקמה-
 ילכמ תעגל - מהב
 רחאל מלוכש ורבע תא תשולש תולקמה - קיחרמ צפוקה/ת נורחאה/ה
 תא לקמה - ורחאה
 שי קיחרהל תא לקמה ינשה המאתהב לע תנב קחרמהש ויב תשולש
 תולקמה יהתי - חושש
 מיפתתשמ וכרדש לע דחא תולקמה וא ועגנ מהב מירבוע תויהל
 מינושארה - רוטב
 הרקמב לש יתש תועיגנ/תוכירד מיפתתשמה מיאצוי חונל - קחשמהמ
 חצנמ/ת | פתתשמה/ת חילצה/שלה רובעל תא קחרמה לודגה רתויב ויב
 תשולש תולקמה - ילכמ תעגל - מהב
 הרעה - תקחרה לקמה ורחאה עבקות דימת לע רמס מוקמ תתיחנ וילגר
 לש צפוקה/ת נורחאה/ה (קיחרמה/ה)

שם המשחק



משחק הכיסאות המוסיקליים

אוכלוסיית היעד

וג יתוניכ א"ד

תנאים ואביזרים נחוצים

רישכמ העמשה (פייט/דנואס/אופלט סע לוקמר)

מטרת המשחק

תויהל פתתשמה כשיש לע אסיכה ורחאה

מטרות לימודיות

חנאה זוכירו יתוריהמ המוגת יתוזיר

מהלך המשחק

- **הכיסאות** מירוסם הרושב מהשכ מינופ מינויכל - מיזגומ
- מיפתתשמה מיזמוע ביכס **הכיסאות** עקרשכ תנגנתמ - הקיסומ
- הקיסומהשכ תנגנתמ לע מיפתתשמה עונל ביכס **הכיסאות**.
- הקיסומהשכ תקספנ - לע לכ מיפתתשמה כשייתהל תוריהמב לע דחא **הכיסאות**.
- ימ אלש ספת מוקמ הבישי אצוי נמ - קחשמה ומכ ויב מיאצומ אסיכ דחא פיסנ - קחשמהמ (מיפתתשמ ואציש מילוכי עייסל טופישכ).

שם המשחק



אוכלוסיית היעד

ג, יתוניכ א"ד

תנאים ואביזרים נחוצים

אלל מיריכב מידחוימ

מטרת המשחק

יוחז צפח עכצב מיאתמה העיגנו וב

מטרות לימודיות

תוזירז יתוריהמ יוהז מיעכצ הבשקה תוארוהל

מהלך המשחק

- ספותה/ת זורכמ לע **צבע מסוים** ינזאב מיפתתשמה קחשמב
 - לע מיפתתשמה רהמל תעגלו צפחב/שוכל יעכצב זרכוש רכבו מה מינגומ הסיפתמ
 - ספותה/ת הסנמ תעגל דחאב מיפתתשמה אלש וקיפסה תעגל **בצבע שהוכרז**.
- פתתשמה/ת ספתנשה/ה כפוח/ת תויהל ספות/ת

שם המשחק



אוכלוסיית היעד

ג, יתוניכ א"ד

תנאים ואביזרים נחוצים

מיקושיח רפסמכ מיפתתשמה

מטרת המשחק

ראשוהל לעב הריד

מטרות לימודיות

חותפ הכישח הריהמ תוזירז

- **כל משתתף** דמוע חותב' הריד ('קושיח/לוגיע') (דחאל מיפתתשמה ויא הריד).
- **המשתתפת/ת** אלל ה' הריד' מיכירצ תוסנל סנכיהלו ל' הריד היונפ'.

מהלך המשחק

- **המשתתף/ת** מירכזע דחאמ דחאל מילאוש' מאה שי רל הריד ריכשהל: 'מזב מהש מינענ הלילש' מיפתתשמה מירחאה קותב ה תוריד מיפילחמ תמוקמ (תוריד) ילכמ ש רסוחמ הרידה סופתי תא -ממוקמ
- **משתתפ/ת** אלש וקיפסה עיגהל ל' קריד' איהו תספתני. מיפילחמ תא ודיקפת לש ירסוחמ הרידה מישפחמו הריד -ריכשהל

שם המשחק

משחקי כדור



אוכלוסיית היעד

תותיכ ג' א"ב

תנאים ואביזרים נחוצים

רודכ העכראו מיסונוק (יידע קחשל חטשב חותפ ומכ שרגמ וא כחרמ ותינש נמסל זכ תועצמאכ ריג תא יווק נמיסה)

מטרת המשחק

תחנה רודכה רבעמ וקל כחורה לש שרגמ הצובקה הכיריה

מטרות לימודיות

תריסמ רודכ ותסיפתו יפותיש הלועפ

מהלך המשחק

- מיפתתשמה מיקלוחמ **לשתי קבוצות** - לכ הצובק העינמ תא רודכה תוריסמב יוב ירבח הצובקה -הרטמב וחינהל רבעמ וקל כחורה לש שרגמה וא יוב ינש מיסונוקה לש שרגמ הצובקה -הכיריה נפואב הז תורכצנ תוזוקנ לכל -הצובק
- יא קורל מע רודכה דיב יאוו -ררדכל

דרגות קושי

1. תכ תרסומ נכל יוב רסומ -תכל
2. רוסא רוסמל הזל רסמש -רל
3. מא רודכה לפנ לע הפצרה יאוו רנוע הטילשל לש הצובקה -הכיריה
4. רשפאל רודכ דחא וא מינש ינפל -הריסמה
5. רשפאל מיפתתשמל קורל מע רודכה דע וקחשש/תיני הצובקה -הכיריה מינעגונ זכ יא - מירצוע מירסומו פתתשמל/תפ רחאל/ת -הצובקה
6. תלכגה לדוג שרגמה (ותנטקה-)