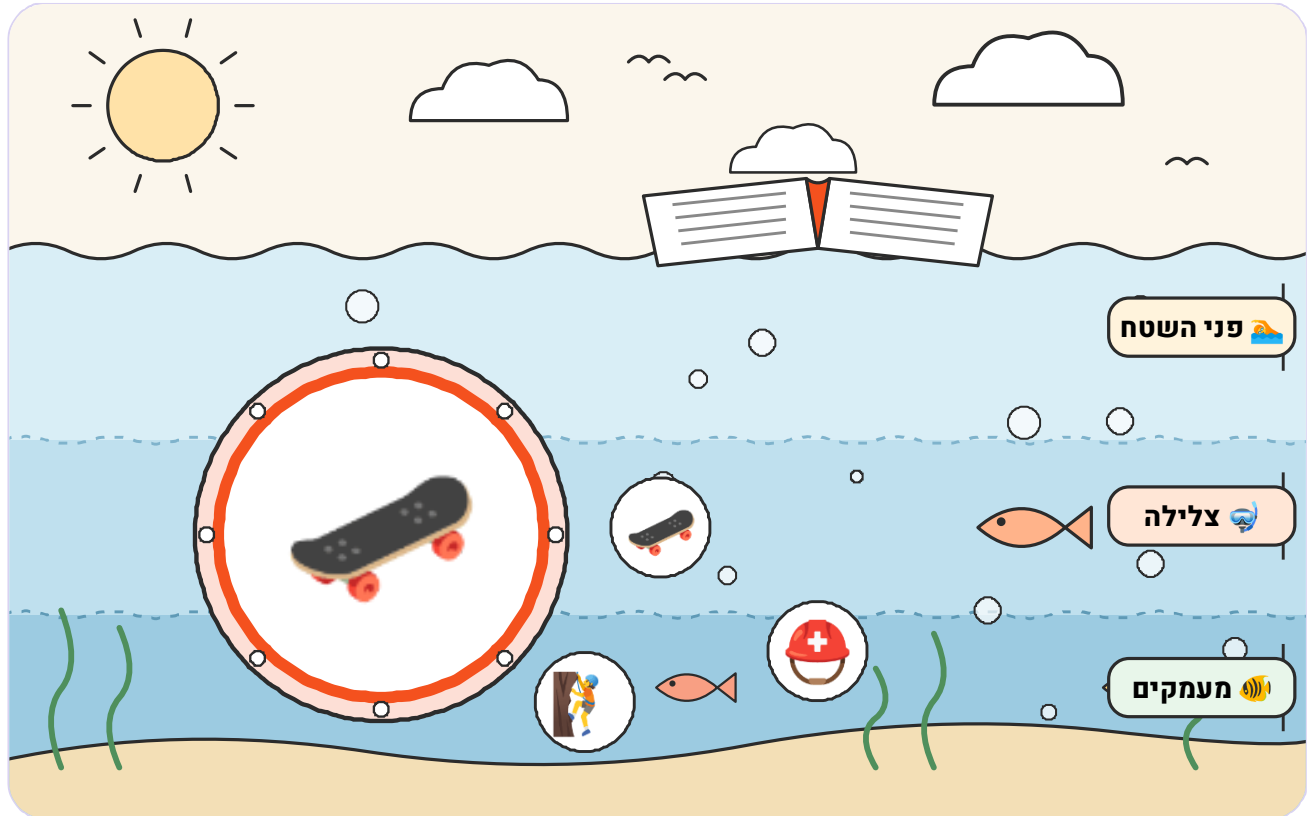




חוקרת מלמד • קריאה והבנה • עולים (עברית בניקוד + מילון)

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: לומדים ליפול נכון
- 12 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 13 חלק ב' – צלילה
- 15 חלק ג' – מעמקים
- 17 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 2 מפתח תשובות למורה

כלים לקריאה

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

איה משתמשים?

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

עולים

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה 





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – עולים. 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, זה 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 – 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 פעולות 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, וזה 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, ופיזיות 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 ובאיוור 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 מחקים 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, חוזרים שלא כולם אוהבים ספורט אתגרי וש אפשר 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 – עולים

מפתח: 1 – נופלים (א); 2 – על הידיים (ב); 3 – לעצור (ג). לסימון: 'קודם לומדים לעצור'. מיון: טוב – קסדה על הראש, מתחילים לאט; לא טוב – נופלים על הידיים, פעלול מסרטון. השלמה אפשרית: 'כשאני נופל/ת, אני מתכופף/ת, מרפה ומתגלגל/ת' או 'אני עוצר/ת ונושם/ת לאט'. מקבלים תשובות בשפת האם ומזמינים את התלמידים והתלמידות לומר בקול את המילים 'קסדה' ו'לאט' בשפה שלהם, לפי רצונם.

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





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

שאלה	תשובה
1	א. נופלים
2	ב. על הידיים
3	ג. לעצור
4	1. לא נכון 2. נכון 3. לא נכון 4. נכון
6	„קודם לומדים לעצור...”
7	קסדה על הראש ← ✓ טוב; נופלים על הידיים ← ✗ לא טוב; מתחילים לאט ← ✓ טוב; פעלול מסרטון ← ✗ לא טוב
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





כלים לקריאה

דרך 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 לדעתך יקרה בסיפור?

מקרא סימנים 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 קצר בניקוד

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
מתאמנים	practice, train	
מתכופפים נמוך	bend down low	
מרפים את הגוף	relax the body	
מתגלגלים	roll	
ציוד מגן	protective gear	
נופלים	fall	
מתכופפים	bend down	





פלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקוקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

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

השאלה שלי: 🖋

ספורט אתגרי: אומץ עם ראש
עולים



צלילה

בין השורות

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

השאלה שלי: 🖋

ספורט אתגרי: אומץ עם ראש
עולים



פני המים

כתוב בטקסט

- מי בסיפור?
- מה קרה?
- איפה ומתי?

השאלה שלי: 🖋

ספורט אתגרי: אומץ עם ראש
עולים





כלים לקריאה

פרטיסי מילים לקיפול

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

practice, train	מתאמנים
bend down low	מתכופכים נמוך
relax the body	מרפים את הגוף
roll	מתגלגלים
protective gear	ציוד מגן
fall	נופלים
bend down	מתכופכים
helmet	קסדה





הטקסט • טקסט קצר בניהוד

לומדים ליפול נכון

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר בניהוד. אתם נופלים לפעמים? מה אתם עושים כשאתם נופלים?

הניחוש שלי:

מילון קטן

מתאמנים

practice, train

מתכופפים נמוך

bend down low

מרפים את הגוף

relax the body

מתגלגלים

roll

ציוד מגן

protective gear

נופלים

fall

הערות שלי

1 גם ספורטאים טובים נופלים.

2 הם מתאמנים ליפול נכון.

3 אנחנו מתכופפים נמוך.

4 אנחנו מרפים את הגוף.

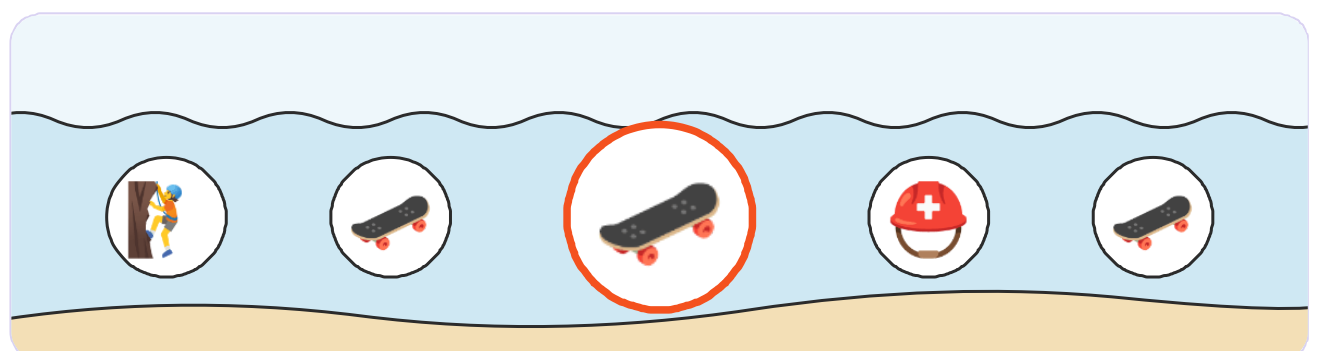
תחנת עצירה: עצרו רגע: מה קרה עד כאן? מה לדעתכם יקרה עכשיו?

5 אנחנו מתגלגלים, ולא נופלים על הידיים.

6 קודם לומדים לעצור, ורק אחר כך נוסעים מהר.

7 מתחילים לאט, צעד אחרי צעד.

8 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 • עולים

לומדים ליפול נכון

שם:

חלק א' - שתייה על פני השטח

בואו נמצא מידע בטקסט!



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

גם ספורטאים טובים...

א לא נוסעים

א נופלים

ג לא מתאמנים

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

על מה לא נופלים?

ב על הידים

א על הגב

ג על הדשא

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

מה לומדים קודם?

ב לקפוץ

א לנסוע מהר

ג לעצור

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
ספורטאים טובים לא נופלים אף פעם.	☐	☐
קודם לומדים לעצור, ואחר כך נוסעים מהר.	☐	☐
כשנופלים, נופלים על הידים.	☐	☐
מתאמנים עם קסדה ומגני ברכיים.	☐	☐





שאלות לפי עומק • עולים

לומדים ליפול נכון (המשך)

שם: _____

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: מרפים לאט ציוד מהר

1. אנחנו _____ את הגוף.

2. מתחילים _____, צעד אחרי צעד.

3. מתאמנים רק עם _____ מגן.

חלק ב' - צלילה

עכשיו נחשוב: למה עושים את זה?



סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שאומר מה לומדים קודם.
- סמנו בירוק את שלושת חלקי ציוד המגן.
- לחצו על המילים: מה לומדים קודם?

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

מיון: טוב או לא טוב? (מיון: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	טוב ✓	לא ✗
קסדה על הראש	☐	☐
נופלים על הידיים	☐	☐
מתחילים לאט	☐	☐
פעלול מסרטון	☐	☐





שאלות לפי עומק • עולים

לומדים ליפול נכון (המשך)

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחו קו בין המילה בעברית למילה באנגלית

א. to stop	1. קסדה
ב. helmet	2. לנפול
ג. instructor	3. לעצור
ד. to fall	4. מדריך/ה

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

9

כתבו בטבלה: מה עושים נכון ומה לא עושים?

לא עושים X	עושים ✓





שאלות לפי עומק • עולים

לומדים ליפול נכון (המשך)

שם:

חלק ג' - מעמקים



עכשיו תורכם לחשוב, לכתוב ולצייר.

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

10

מה נועה יכולה להגיד? מה נועה יכולה לעשות?

מקרה לבחינה: נועה והקפיצה



נועה רוכבת על סקיטבורד. חבר שלה ראה סרטון ברשת עם קפיצה גדולה. הוא אומר: "בואי נעשה את זה עכשיו!"

קטיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

11

השלימו: 'נשאני נופל/ת, אני ____'. ואיך אומרים 'קסדה' ו'לאט' בשפה שלכם?
(אפשר לכתוב גם בשפה שלכם.)





שאלות לפי עומק • עולים

לומדים ליפול נכון (המשך)

שם:

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

12

לפני תרגיל חדש אתם מפחדים. כתבו מה אתם עושים, לפי עש"ן ד"ק: עוצרים, מכוצים ומשחררים שרירים, נושמים לאט, אומרים לעצמכם: "אני יכול/ה, לאט לאט", ואז ממשיכים קדימה.

שיח בקיפה

המעמקים • מעבר לשורות

13

מעגל שיח

- 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 ילד/ה שנופל/ת נכון: מתכופף/ת, מרפה את הגוף, מתגלגל/ת, עם קסדה.





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 איך נופלים נכון.
			אני יודע/ת לומר מה זה ציוד מגן.
			אני יודע/ת למה מתחילים לאט.



כרטיס יציאה

ספורט אתגרי: אומץ עם ראש • עולים

שם:

כיתה:

תאריך:

1. מלה חדשה שלמדתי היום: _____

2. כשאני נופל/ת, אני _____.

3. לפני ספורט אני לובש/ת _____.

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 לעולים 🤿

