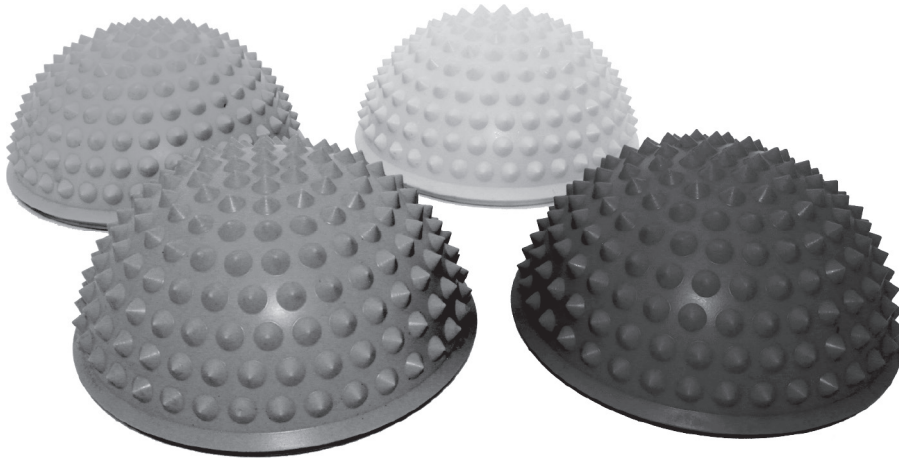


פעילות גופנית על כיפות דריכה תחושתיות



1. להניח את ארבע הכיפות במרחק של 1 מ' אחד מהשני ולבקש מהילדים ללכת בזיגזג בין הכיפות בקצב משתנה.
 2. להניח את ארבע הכיפות במרחק של חצי מטר אחת מהשנייה ולבקש מהילדים לצעוד על ארבע הכיפות להתחיל ברגל ימין להמשיך בשמאל וכך הלאה.. מצטיין זה שלא נופל...
 3. להניח את ארבע הכיפות בשתי שורות ולבקש מהילדים להניח את רגל ימין ושמאל על כל אחת מכיפות ולאחר מכן להעביר את שתי הרגלים לשתי הכיפות בשורה הבאה מצטיין מי שלא נופל...
 4. מניחים את ארבע הכיפות בשתי שורות ומבקשים מהילדים כל אחד בתורו לעמוד על הכיפות עמידת כלב כלומר שתי הרגלים עומדות על הכיפות האחוריות ושתי הידיים על הכיפות הקדמיות.
 5. להניח את הכיפות בשורה ולהצמיד אותם עד למרחק של 20 ס"מ אחת מהשניה ולבקש מהילדים כל אחד בתורו לנסות לדלג על רגל אחת על ארבע הכיפות. מנצח כמובן זה שלא נופל....
 6. תחרות בין ארבעה ילדים... כל ילד עומד על אחת הכיפות עם שתי רגליים ואחר כך עם רגל אחת ... מנצח הילד שהתמיד ועמד על הכיפה הכי הרבה זמן.....
 7. תרגיל בסיבולת... מבקשים מהילדים להוריד נעלים וגרביים (לכיפות הדריכה יש זיזים דוקרים אך לא מזיקים) ומבקשים מכל ילד לעמוד יחף על רגל אחת על אחת הכיפות.. מנצח הילד שעמד את מרבית הזמן...
 8. תרגיל בשווי משקל... מנקים היטב את תחתית הכיפות ומבקשים מ 4 ילדים לעמוד בשורה ולהניח את הכיפות על הראש על הילדים לצעוד לאורך הגן עם הכיפות על ראשיהם... מנצח כמובן הילד שהגיע ראשון לקו הסיום שכיפת הדריכה עדיין על ראשו.....
- נשמח לעמוד לרשותכם בכל עצה או הדרכה..... צוות יסוד סלעית