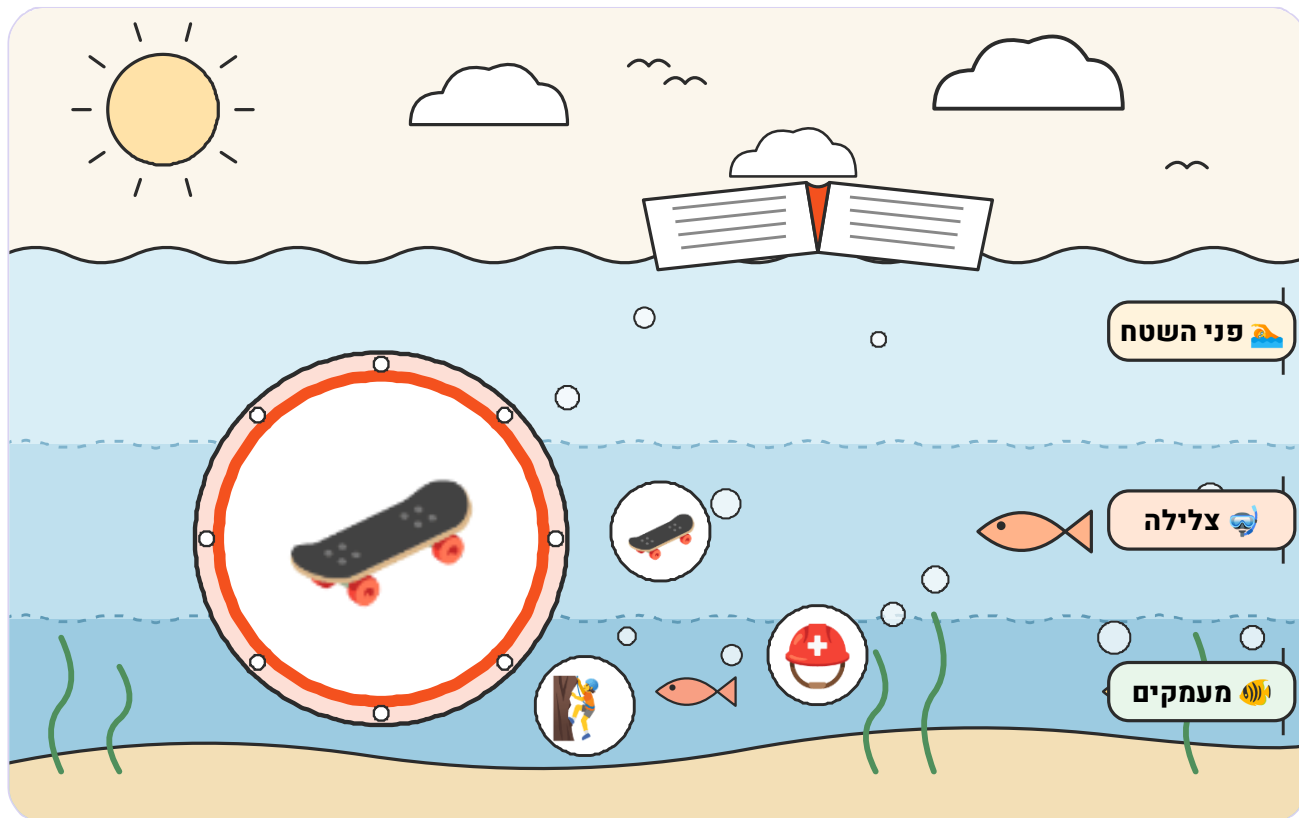




חוברת תלמיד • קריאה והבנה • חנ"מ (אותיות גדולות ותמונות)

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: אומץ עם ראש
- 12 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 13 חלק ב' – צלילה
- 15 חלק ג' – מעמקים
- 17 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.

חנ"מ 

עובד גם בשחורלבן 

ניסוח לבנים ולבנות 

להדפסה 



מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – חנ"מ. 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.
- לבגש 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 מהקרח, 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 וציווד מגן), שכל (תכנון בשלבים), רגש (להכיר בפחד), אמונה וערכים (אומץ עם ראש), חברה (מדריך/ה, חברים וחברות) ודמיון (לדמיין את 'השבוע השלישי'). נפילה ראשונה מהקרח 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, 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, 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 – חנ"מ

מפתח: 1 - קסדה; 2 - לעצור; 3 - מדריך/ה. מיון: בטוח - קסדה, לעצור; מסוכן - פעלול מסרטון, בכביש. בשאלה הפתוחה מקבלים כל אחד מהשבבים או תשובה אישית, למשל 'נשימה איטית' או 'מבוגר/ת לידי'. מתרגלים יחד נשימה איטית בישיבה, ומחזקים כל ניסיון לענות.

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





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

שאלה	תשובה
1	קסדה 🛑
2	לעצור 🛑
3	מדריך/ה 🧑🏫
4	1. נכון 2. לא נכון 3. לא נכון
7	קסדה 🛑 ← בטוח; ✅ 📱 פעלול מסרטון ← 🚩 מסוכן; לעצור 🛑 ← בטוח; 🚗 בכביש ← 🚩 מסוכן
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

לפני	בזמן	אחרי
<p>מסתכלים מה רואים בתמונה?</p>	<p>קוראים לאט שורה ועוד שורה.</p>	<p>מספרים מה קרה?</p>
<p>חושבים על מה הסיפור?</p>	<p>מסמנים מילה קשה – עיגול.</p>	<p>מרגישים מה אני מרגיש/ה?</p>

מקרא סימונים בעיפרון

<p>מתחבר אליי</p>	<p>מפתיע אותי</p>	<p>לא הבנתי</p>	<p>משפט חשוב</p>	<p>מילה לא מוכרת</p>
-------------------	-------------------	-----------------	------------------	----------------------

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 עם תמונות

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
	קסדה	
	לעצור	
	נושמים לאט	
	מדריך/ה	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

אני

- מה אני חושב/ת? 🧡 •
- מה אני מצייר/ת? 🎨 •

השאלה שלי: 🗣

ספורט אתגרי: אומץ עם ראש 📖
חנ"מ 🌱



צלילה

חושבים

- למה? 🤔 •
- מה מרגישים? 😊 •

השאלה שלי: 🗣

ספורט אתגרי: אומץ עם ראש 📖
חנ"מ 🌱



פני המים

מוצאים

- מי? 👤 •
- מה קרה? ❓ •

השאלה שלי: 🗣

ספורט אתגרי: אומץ עם ראש 📖
חנ"מ 🌱





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

קסדה	
לעצור	
נושמים לאט	
מדריך/ה	
מגני ברכיים	





הטקסט • טקסט קצר עם תמונות

אומץ עם ראש

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר עם תמונות. 🛹 רכבתם פעם על אופניים או על קורקינט? מה שמתם על הראש?

הניחוש שלי:

מילון קטן



קסדה



לעצור



נושמים לאט



מדריך/ה

הערות שלי

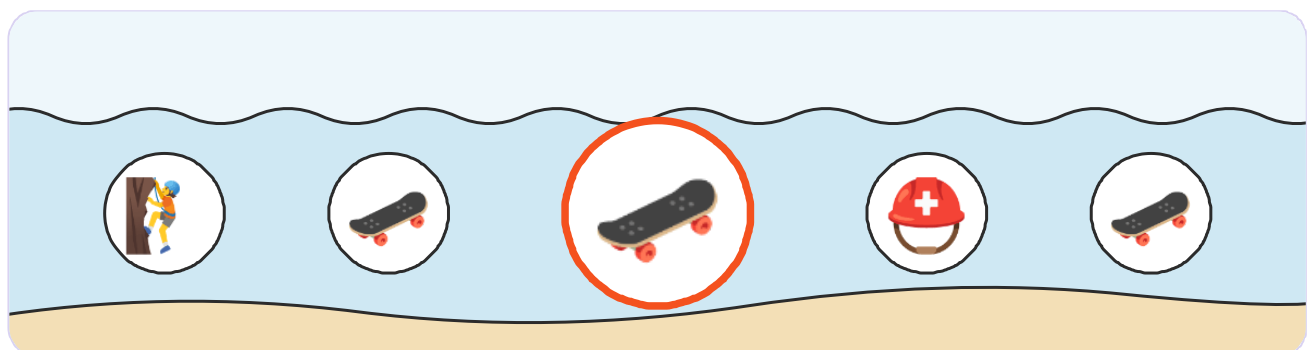
1 🛑 שמים קסדה וסוגרים אותה.

2 🛑 קודם לומדים לעצור.

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

3 🧘 נופלים? עוצרים ונושמים לאט.

4 🧑‍🚒 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 • חנ"מ

אומץ עם ראש

שם: _____

חלק א' - שחייה על פני השטח

בואו נמצא תשובות בטקסט!



תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

1

מה שמים על הראש? (הקיפו את התמונה הנכונה)



אוזניות



כובע



קסדה

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

2

מה לומדים קודם? (הקיפו את התמונה הנכונה)



קפיצה



לעצור



מהר

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

3

מי שומר/ת עלינו באימון? (הקיפו את התמונה הנכונה)



כלב



מדריך/ה



סרטון





שאלות לפי עומק • חנ"מ

אומץ עם ראש (המשך)

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
שמים קסדה על הראש. 🛑	☐	☐
קודם לומדים לנסוע מהר. 🚀	☐	☐
מחקים פעלולים מסרטונים ברשת. 📱	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

כובע

לעצור

קסדה

מחסן מילים:

1. שמים _____ וסוגרים אותה. 🛑

2. קודם לומדים _____.

חלק ב' - צלילה

צלילים פנימה: חושבים ומבינים. 🤿

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

• הקיפו את המילה "קסדה" בטקסט.





שאלות לפי עומק • חנ"מ

אומץ עם ראש (המשך)

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

בטוח או מסוכן? – גזרו והדביקו במקום הנכון

מסוכן

בטוח

לעצור

פעלול
מסרטון

קסדה

בכביש

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחו קו בין הציור למילה

א. מגני ברכיים

ב. קסדה

ג. מדריך/ה

ד. לעצור

1.

2.

3.

4.





שאלות לפי עומק • חנ"מ

אומץ עם ראש (המשך)

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

9

כתבו או ציירו: מה עושים לפני האימון ומה עושים כשנופלים?

לפני האימון 🛠️	כשנופלים 🤕

חלק ג' - מעמקים

עכשיו תורכם: מה אתם חושבים ומרגישים?



העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

10

מה נועם יכול לעשות עכשיו? (רמז: 🛑 🤕)

מקרה לבחינה: נועם נפל 🔍

נועם רכב על קורקינט ונפל. 🤕 הוא נבהל קצת. הקסדה הייתה על הראש שלו.

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

11

מה עוזר לך להירגע כשאתה מפחד/ת?

קסדה ☐

מבוגר/ת לידי ☐

נשימה איטית ☐

חברה ☐

לאט לאט ☐





שאלות לפי עומק • חנ"מ

אומץ עם ראש (המשך)

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

12

נפלתם ונבהלתם?  עוצרים.  מכווצים ומשחררים שרירים.
 נושמים לאט.  אומרים משפט מחזק.  ממשיכים
קדימה. כתבו משפט מחזק: "אני _____"

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

13

ציירו ילד/ה עם קסדה ומגני ברכיים, באימון עם מדריך/ה.





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 מה שמים על הראש
			אני יודע/ת מה עושים כשנופלים
			אני יודע/ת עם מי מתאמנים



כרטיס יציאה

ספורט אתגרי: אומץ עם ראש • חנ"מ

שם:

כיתה:

תאריך:

1. דבר אחד ששומר עליי:

2. כשאני נופל/ת אני...

3. היום למדתי ש...

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 לחנ"מ

