



משחקי כדור

למה חשוב ללמוד ולתרגל משחקי כדור?

- לצורך השתתפות במשחק חברתי עם ילדים אחרים- קידום מיומנויות חברתיות ותקשורתיות
- פיתוח יכולות תיאום עין- יד (קוארדינציה)
- שיפור שיווי משקל
- חיזוק כוח שרירים

מסירת כדור

- שלב 1: אחיזת כדור גדול בשתי הידיים וזריקתו ללא כיוון מוגדר.
- שלב 2: אחיזת כדור בשתי הידיים וזריקתו לעבר מטרה מוגדרת הנמצאת מולו.
- שלב 3: אחיזת כדור קטן ביד אחת, וזריקתו קדימה.
- משחק- קליעה לסל: זריקת הכדור לתוך מטרה מוגדרת: סלסלות/קופסאות ריקות בגדלים שונים.



משחק – קליעה לסל



מסירת כדור

טיפים:

- תרגלו באופן חויתי, תוך כדי משחק.
- תרגלו בהדרגה, בהתאם להתקדמותו של הילד.
- השתמשו בכדורים במגוון גדלים ומרקמים – שינוי הכדור משפיע על דרגת הקושי של התרגול:
 - התחילו עם כדור רך (למשל כדור ספוג או גומי רך) ובהמשך עברו לכדור קשיח (כגון כדור-רגל או כדור-סל).
 - התחילו עם כדור גדול, וככל שתקטינו אותו כך תעלה דרגת הקושי.
- יש בבית רק כדורים גדולים? אפשר להכין כדור קטן בעצמכם! קחו כמה דפי עיתון וקמטו אותם לצורת כדור. עטפו בנייר דבק, ויש לכם כדור!
- אפשר להשתמש גם בחפצים שיש בבית – זוגות של גרביים מגולגלים יחד ייצרו כדורים צבעוניים ורכים.
- שינוי מרחק המטרה משפיע על דרגת הקושי – ככל שתופסים/מוסרים/בועטים למרחק רב יותר – דרגת הקושי של התרגול עולה.