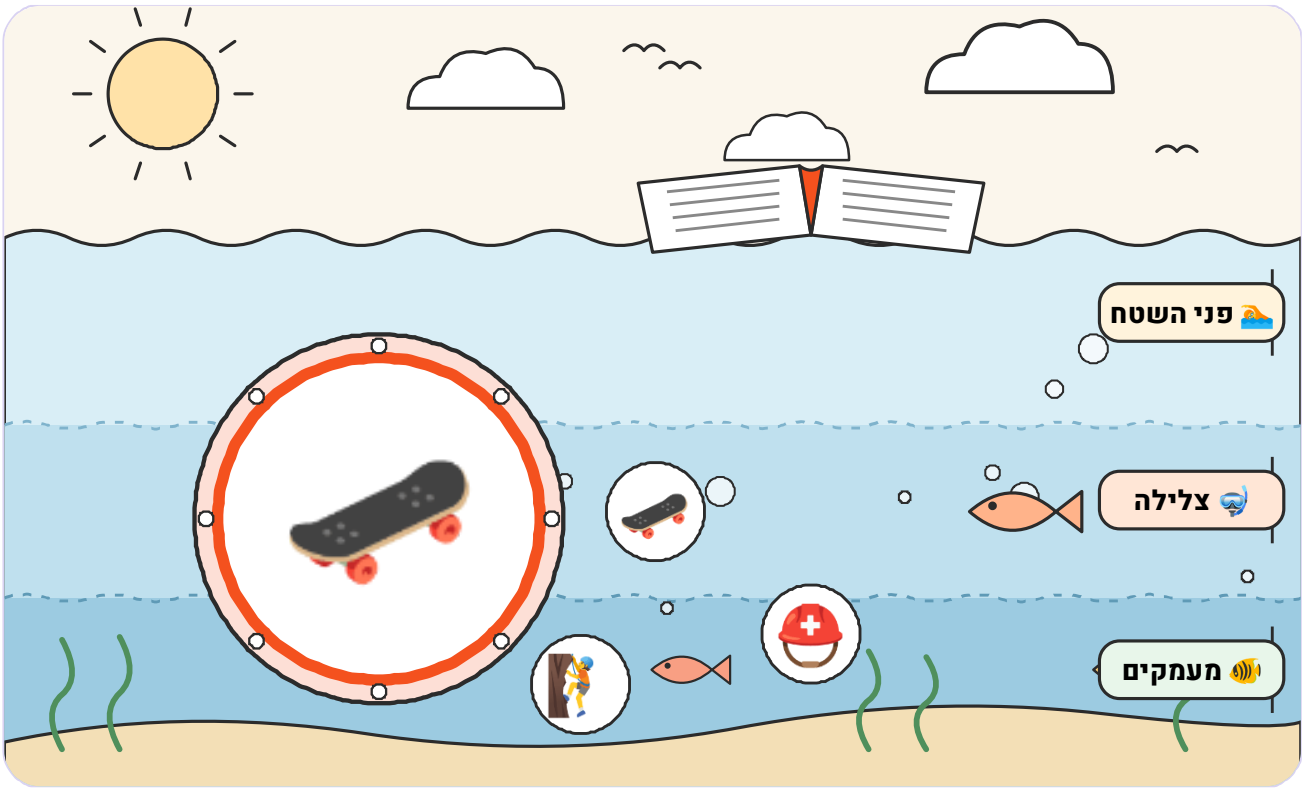
חוברת תלמיד • קריאה והבנה • 🎒 חט"ב (לכיתות ז'–ט')

# 🛹 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.




שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

## 🧰 כלים לקריאה

דף האסטרטגיות ..... 6
מפת הצלילה ..... 7
סימניות לגזירה ..... 8
כרטיסי מילים לקיפול ..... 9

## 📖 טקסט ושאלות

הטקסט: ספורט אתגרי: לרקוד על הקצה – בחוכמה 10
חלק א' – שחייה על פני השטח ..... 12
חלק ב' – צלילה ..... 13
חלק ג' – מעמקים ..... 15
בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה ..... 17
מהדורה למורה ומפתח תשובות ..... 2

**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.

להדפסה · ניסוח לבנים ולבנות · ⚫ עובד גם בשחור־לבן · 🎒 חט"ב

מהדורה למורה

# מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

👩‍🏫 מהדורה למורה – 🎒 חט"ב. 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, וזה בסדר גמור. גם על תחביב אחר אפשר לספר.

פני המים

צלילה

המעמקים

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 מהקרש, כשהפחד עולה: ע – עוצרים ואומרים 'עצור!', 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 מהקרש 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.

## 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, ופזיזות 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 ובאיור 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 – חט"ב

מפתח: 1 – הסיכון אמיתי, ולכן גם ההכנה חייבת להיות אמיתית (ב); 2 – לעצור, לאזן, לשלוט במהירות ולפנות (א); 3 – קורקינט, לפי הטבלה (ג); 4 – ההדרגתיות (ב). אוצר מילים: הדרגתיות היא התקדמות שלב אחרי שלב (א). משפט לסימון: 'אומץ לוקח סיכון אחרי שהכין את עצמו אליו'. מיון: ניהול סיכונים – בדיקת ציוד, חימום, בניית יכולת עם מדריך/ה; פזיזות – חיקוי קפיצה מגג לגג, היאחזות ברכב, ויתור על קסדה. פסקת הדעה: עמדה ברורה, שלוש פעולות מהטקסט או מהטבלה (בדיקת ציוד, חימום, התקדמות בשלבים, קסדה עם תו תקן ומגנים, משטח מתאים בשעות היום), הסבר איך כל פעולה מקטינה את הסיכון, ומשפט סיום לחבר/ה, למשל: 'אומץ זה להתכונן, לא לדלג'.

🔑 מפתח תשובות למורה – 🎒 חט"ב. שאלות פתוחות: תשובות אישיות. מחפשים תשובה שנשענת על הטקסט, מנומקת ומנוסחת במשפטים שלמים.

מהדורה למורה

# מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

| שאלה | תשובה |
|---|---|
| 1 | ב. הסיכון אמיתי, ולכן גם ההכנה חייבת להיות אמיתית |
| 2 | א. לעצור, לאזן, לשלוט במהירות ולפנות |
| 3 | ג. קורקינט |
| 4 | ב. ההדרגתיות: מתחילים נמוך וקרוב ומתקדמים לאט ובהדרכה |
| 5 | 1. נכון \| 2. לא נכון \| 3. נכון \| 4. לא נכון |
| 7 | „אומץ לוקח סיכון אחרי שהכין את עצמו אליו..." |
| 8 | בודקים ציוד לפני כל אימון ← 🧠 ניהול סיכונים; מתחממים לפני שמתחילים ← 🧠 ניהול סיכונים; מחקים קפיצה מגג לגג שראו בסרטון ← 🎲 פזיזות; בונים יכולת שלב אחר שלב, עם מדריך/ה ← 🧠 ניהול סיכונים; נאחזים ברכב נוסע כדי להאיץ ← 🎲 פזיזות; מוותרים על הקסדה כי 'זה הורס את הלוק' ← 🎲 פזיזות |
| 9 | 1–ב, 2–ד, 3–א, 4–ג |
| 10 | א. התקדמות שלב אחרי שלב, מהקל אל הקשה |

כלים לקריאה

# דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

## לפני הטקסט

🔍 **מציצים בכותרת ובתמונה**
על מה הטקסט? מה כבר ידוע לי על הנושא?

🎯 **קובעים מטרה**
למה אני קורא/ת? למידע, להנאה, כדי לגבש דעה?

🧩 **מזהים סוג טקסט**
סיפור? כתבה? טור אישי? כל סוג נקרא אחרת.

## בזמן הטקסט

✏️ **מסמנים בעיפרון**
מילה לא מוכרת – עיגול. משפט חשוב – קו.

🛑 **עוצרים בתחנות**
מה קרה עד עכשיו? מה אני מנחש/ת שיקרה?

🔗 **מחפשים קשרים**
סיבה ותוצאה, לפני ואחרי, טענה ונימוק.

## אחרי הטקסט

📝 **מסכמים במשפט**
מה הרעיון המרכזי – במילים שלי?

💭 **מגיבים**
מסכים/ה? לא מסכים/ה? למה?

🔄 **מחברים לחיים**
איפה פגשתי משהו דומה? מה אקח איתי?

## 🖍️ מקרא סימונים בעיפרון

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ○ מילה לא מוכרת | ___ משפט חשוב | ? לא הבנתי | ! מפתיע אותי | ♥ מתחבר אליי |

## ✅ 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

**שחייה על פני השטח**
מוצאים מידע שכתוב בטקסט

**צלילה**
מסיקים, מקשרים ובודקים מילים ומבנה

**מעמקים**
חושבים, מביעים דעה ויוצרים

## 🧩 סוג הטקסט: טקסט מידעי עם טבלה

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 |
|---|---|---|
| **תו תקן** | סימון שמראה שהמוצר נבדק ועומד בדרישות הבטיחות | |
| **הדרגתיות** | התקדמות לאט, שלב אחר שלב | |
| **השגחת מבוגר/ת** | מבוגר/ת שנמצא/ת במקום ושומר/ת על הבטיחות | |
| **מכשולים** | דברים שעומדים בדרך וצריך לעבור אותם | |
| **צעד היסטורי** | שינוי חשוב שזוכרים לאורך שנים | |

כלים לקריאה

# סימניות לגזירה

✂️ גזרו לאורך הקו המקווקו

## פני המים

**כתוב בטקסט**

- מי? מה? איפה? מתי?
- איזה פרט מוכיח?
- מה קרה קודם ומה אחר כך?
- איפה זה כתוב?

✍️ **השאלה שלי:**

📖 ספורט אתגרי: אומץ עם ראש
🎒 חט"ב

## צלילה

**בין השורות**

- למה זה קרה?
- מה הדמות מרגישה – בלי שנאמר?
- מה פירוש הביטוי?
- איך בנוי הטקסט?

✍️ **השאלה שלי:**

📖 ספורט אתגרי: אומץ עם ראש
🎒 חט"ב

## המעמקים

**מעבר לשורות**

- מה דעתי – ולמה?
- מה הייתי עושה במקום הדמות?
- מה הטקסט מלמד על החיים?
- איך הייתי ממשיך/ה את הטקסט?

✍️ **השאלה שלי:**

📖 ספורט אתגרי: אומץ עם ראש
🎒 חט"ב

כלים לקריאה

# כרטיסי מילים לקיפול

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

| | |
|---|---|
| **תו תקן** | סימון שמראה שהמוצר נבדק ועומד בדרישות הבטיחות |
| **הדרגתיות** | התקדמות לאט, שלב אחר שלב |
| **השגחת מבוגר/ת** | מבוגר/ת שנמצא/ת במקום ושומר/ת על הבטיחות |
| **מכשולים** | דברים שעומדים בדרך וצריך לעבור אותם |
| **צעד היסטורי** | שינוי חשוב שזוכרים לאורך שנים |
| **ממריא** | עולה לגובה |
| **נישה** | תחום קטן שמעטים עוסקים בו |
| **פעלולים** | תרגילים מרשימים ומסוכנים |

הטקסט • טקסט מידעי עם טבלה

# ספורט אתגרי: לרקוד על הקצה – בחוכמה

**לפני הקריאה**

סוג הטקסט: טקסט מידעי עם טבלה. ראיתם פעם סרטון של פעלול מסוכן? לדעתכם, מה קרה מאחורי הקלעים לפני שצולם?

**הניחוש שלי:**

1 מה זה ספורט אתגרי. סקייטבורד שממריא מעל ג'וב, גולשת שגולשת על קיר של מים, מטפס שתלוי על אצבע אחת. ספורט אתגרי הוא שם כולל לענפים שבהם המהירות, הגובה או כוח הטבע הם חלק מהמשחק. מה שמשותף לכולם: הסיכון אמיתי, ולכן גם ההכנה חייבת להיות אמיתית. ולא כולם חייבים לאהוב ספורט אתגרי. גם זה בסדר גמור.

2 מנהלי סיכונים, לא הימורנים. הנה הסוד שהסרטונים לא תמיד מספרים: מקצועני הספורט האתגרי אינם הימורנים, הם מנהלי סיכונים. לפני כל קפיצה הם בודקים ציוד, מתחממים ובונים את היכולת שלב אחר שלב במשך שנים. מה שנראה כמו רגע אחד של אומץ הוא בעצם תוצאה של אלפי שעות תרגול בטוח.

3 מתחילים מהקרש. קחו את הסקייטבורד: מומלץ להתחיל לאט על משטח שטוח, וללמוד קודם לעצור, לאזן, לשלוט במהירות ולפנות. חצרות פנויות, פארקים ומשטחים ריקים בלי תנועת רכבים הם מקומות טובים לתרגול. ותמיד, בכל רכיבה: קסדה סגורה עם תו תקן, מגני מרפקים, ברכיים ושורשי כף יד, ונעליים סגורות.

הכלל הקבוע: מתאמנים רק עם ציוד מגן (קסדה, מגני ברכיים ומרפקים), במקום מתאים ובהשגחת מבוגר/ת או מדריך/ה מוסמך/ת – ולא מחקים פעלולים מסרטונים ברשת.

**📚 מילון קטן**

**תו תקן**
סימון שמראה שהמוצר נבדק ועומד בדרישות הבטיחות

**הדרגתיות**
התקדמות לאט, שלב אחר שלב

**השגחת מבוגר/ת**
מבוגר/ת שנמצא/ת במקום ושומר/ת על הבטיחות

**מכשולים**
דברים שעומדים בדרך וצריך לעבור אותם

**צעד היסטורי**
שינוי חשוב שזוכרים לאורך שנים

**✍️ הערות שלי**

🛑 **תחנת עצירה:** ⏸ תחנת עצירה: הציצו בטבלה. איזה ענף הכי מדבר אליכם? מצאו בשורה שלו את פרט הבטיחות שהכי הפתיע אתכם, ונסו להסביר למה הוא דווקא שם.

4 פארקור. פארקור עובד אחרת: הענף נולד בצרפת בסוף שנות השמונים, ולפי ההגדרות המקובלות אין בו ציוד מיוחד, רק ריצה, קפיצה, טיפוס וגלגול בין מכשולים. אז מה מגן? ההדרגתיות עצמה: מתחילים נמוך וקרוב, בונים שרירים וטכניקה בהדרכה מקצועית, ורק אחרי שנים מתקדמים לאתגרים גבוהים יותר.

הטקסט • טקסט מידעי עם טבלה

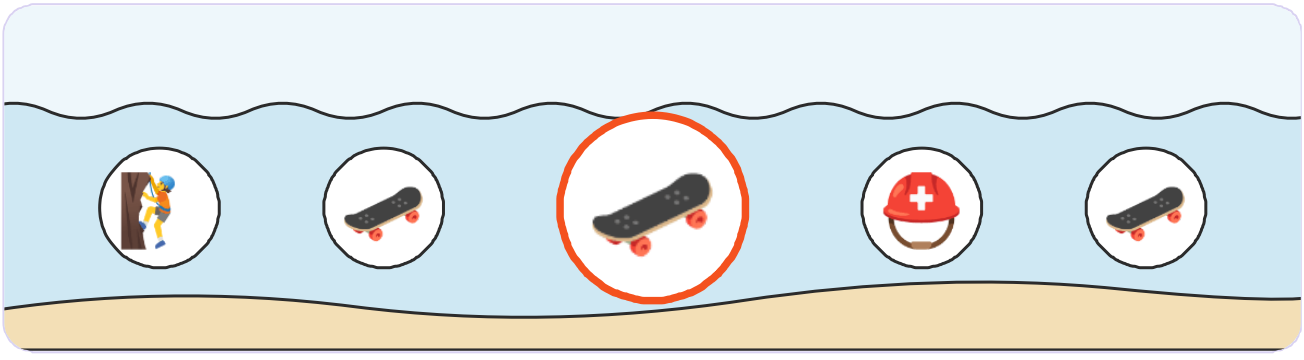
# ספורט אתגרי: לרקוד על הקצה – בחוכמה (המשך)

5 מהשכונה לאולימפיאדה. הענפים האלה כבר אינם נישה קטנה. בשנת 2016 הוחלט להוסיף סקייטבורד, טיפוס ספורטיבי וגלישת גלים לאולימפיאדת טוקיו (שנערכה ב-2021). חלק מהתחרויות נערכו במתקנים עירוניים זמניים. זה היה צעד היסטורי, שמטרתו לקרב את המשחקים לצעירים.

6 אומץ או פזיזות. אז מה ההבדל? שורה אחת מסכמת: אומץ לוקח סיכון אחרי שהכין את עצמו אליו; פזיזות לוקחת סיכון במקום להכין את עצמה. הטבלה מסכמת את הענפים. שימו לב שבכל שורה ההגנה נראית אחרת.

📊 **ענפי ספורט אתגרי ובטיחות: בכל שורה ההגנה נראית אחרת**

| ענף | כללי בטיחות מרכזיים | ציוד שמגן | מה כדאי לדעת |
|---|---|---|---|
| סקייטבורד | משטח חלק, בשעות היום, אף פעם לא בין כלי רכב בתנועה | קסדה עם תו תקן ומגני מפרקים (ברכיים, מרפקים, שורשי כף יד) | למתחילים: קרש יציב עם גלגלים רחבים |
| קורקינט | משטח חלק ויבש, בשעות היום | קסדה עם תו תקן, מגני ברכיים ומרפקים | רוכב/ת אחד/ת בכל פעם; בודקים בלמים לפני יציאה |
| גלגיליות | משטח חלק, בשעות היום, בלי תנועת רכבים | קסדה עם תו תקן; לתרגילים מתקדמים גם מגני שורשי כף יד | תרגול שיווי משקל: ברכיים כפופות, משקל על כריות כף הרגל |
| פארקור | מתחילים נמוך וקרוב, מתקדמים לאט ובהדרכה | בלי ציוד מיוחד: ההגנה היא ההדרגתיות | נולד בצרפת בסוף שנות השמונים |



שאלות לפי עומק • חט"ב

# ספורט אתגרי: לרקוד על הקצה – בחוכמה

שם: _____

## חלק א' – שחייה על פני השטח

בואו נצלול בעדינות ונמצא מידע שכתוב בטקסט ובטבלה.

**1** פני המים • כתוב בטקסט | איתור מידע

**מה משותף לכל ענפי הספורט האתגרי לפי הטקסט?**

א) כולם לא מסוכנים בכלל

ב) הסיכון אמיתי, ולכן גם ההכנה חייבת להיות אמיתית

ג) כולם נעשים רק בים

**2** פני המים • כתוב בטקסט | איתור מידע

**מה מומלץ ללמוד קודם בסקייטבורד?**

א) לעצור, לאזן, לשלוט במהירות ולפנות

ב) טריקים מסרטונים קצרים

ג) להתחרות מול חברים וחברות

**3** פני המים • כתוב בטקסט | איתור מידע

**לפי הטבלה, באיזה ענף בודקים בלמים לפני יציאה ורוכבים אחד/ת בכל פעם?**

א) גלגיליות

ב) פארקור

ג) קורקינט

**4** פני המים • כתוב בטקסט | איתור מידע

**מה מגן על מתאמני ומתאמנות פארקור, אם אין ציוד מיוחד?**

א) רתמת בטיחות

ב) ההדרגתיות: מתחילים נמוך וקרוב ומתקדמים לאט ובהדרכה

ג) כפפות מיוחדות לגגות

**5** פני המים • כתוב בטקסט | בדיקת פרטים

**נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה**

| המשפט | ✓ נכון | ✗ לא נכון |
|---|---|---|
| ענף הפארקור נולד בצרפת בסוף שנות השמונים. | ☐ | ☐ |
| אולימפיאדת טוקיו נערכה בשנת 2016. | ☐ | ☐ |
| לפי הטבלה, בקורקינט בודקים בלמים לפני יציאה. | ☐ | ☐ |
| לפי הטקסט, כל אחד ואחת חייבים לאהוב ספורט אתגרי. | ☐ | ☐ |

שאלות לפי עומק • חט"ב

# ספורט אתגרי: לרקוד על הקצה – בחוכמה

(המשך)

שם: _____

## 6 פני המים • כתוב בטקסט · אוצר מילים בהקשר

**השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים**

**מחסן מילים:** מנהלי סיכונים | ההדרגתיות | פזיזות | תחרותיות

1. מקצועני הספורט האתגרי אינם הימורנים, הם _____.
2. בפארקור אין ציוד מיוחד, וההגנה היא _____.
3. _____ לוקחת סיכון במקום להכין את עצמה.

## חלק ב' – צלילה

עכשיו נעמיק: נסיק מסקנות, נחבר בין חלקי הטקסט ונבחן את השפה.

## 7 צלילה • בין השורות · סימון בטקסט

**מסמנים בטקסט**

- סמנו בצהוב את המשפט שמגדיר מהו ספורט אתגרי.
- סמנו בירוק את השורה שמסכמת את ההבדל בין אומץ לפזיזות.
- סמנו בקו את המשפט שמגדיר מהו אומץ לפי הטקסט.

## 8 צלילה • בין השורות · מיון וארגון

**מיינו את הפעולות: ניהול סיכונים (אומץ) או פזיזות?** (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

| הפריט | 🧠 ניהול סיכונים | 🎲 פזיזות |
|---|---|---|
| בודקים ציוד לפני כל אימון | ☐ | ☐ |
| מתחממים לפני שמתחילים | ☐ | ☐ |
| מחקים קפיצה מגג לגג שראו בסרטון | ☐ | ☐ |
| בונים יכולת שלב אחר שלב, עם מדריך/ה | ☐ | ☐ |
| נאחזים ברכב נוסע כדי להאיץ | ☐ | ☐ |
| מוותרים על הקסדה כי 'זה הורס את הלוק' | ☐ | ☐ |

שאלות לפי עומק • חט"ב

# ספורט אתגרי: לרקוד על הקצה – בחוכמה

(המשך)

שם: _____

**9** צלילה • בין השורות | קישור מושגים

**מתחו קו בין המילה לפירוש**

| | |
|---|---|
| 1. ממריא | א. תרגילים מרשימים ומסוכנים |
| 2. נישה | ב. עולה לגובה |
| 3. פעלולים | ג. אנשים שלוקחים סיכון בלי לחשב |
| 4. הימורנים | ד. תחום קטן שמעטים עוסקים בו |

**10** צלילה • בין השורות | משמעות ביטוי

**המילה 'הדרגתיות' בנויה מהשורש ד-ר-ג. מה פירושה בטקסט?**

א. התקדמות שלב אחרי שלב, מהקל אל הקשה

ב. הליכה בדרך ארוכה

ג. התמודדות עם אתגר גדול בבת אחת

**11** צלילה • בין השורות | מארגן גרפי

**כתבו שלוש פעולות של רוכבים ורוכבות. קבעו אם כל פעולה היא אומץ או פזיזות, ונמקו לפי השורה המסכמת בטקסט.**

| הפעולה | אומץ או פזיזות? | למה? |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

שאלות לפי עומק • 🎒 חט"ב

# ספורט אתגרי: לרקוד על הקצה – בחוכמה

(המשך)

שם: _____

## חלק ג' – מעמקים

במעמקים תביעו דעה, תיצרו ותחברו את הנושא לעצמכם.

**12** המעמקים • מעבר לשורות | העברה למקרה חדש

**מה נועה יכולה לחשוב ולומר? היעזרו בכללי הבטיחות שבטקסט.**

🔍 **מקרה לבחינה: הקפיצה מהסרטון**

נועה בת 13 ולומדת סקייטבורד חודש. חברים מהשכונה מראים לה סרטון של קפיצה מעל מדרגות ומציעים לנסות עכשיו, בחניון, בלי קסדה. נועה מרגישה לחץ ולא רוצה להיראות פחדנית.

**13** המעמקים • מעבר לשורות | כתיבה ונימוק

**הטקסט טוען שמקצוענים בספורט אתגרי הם 'מנהלי סיכונים' ולא 'הימורנים'. כתבו פסקת דעה מנומקת (6–8 שורות): האם אתם מסכימים? הביאו שלוש פעולות של ניהול סיכון מהטקסט או מהטבלה, והסבירו איך כל אחת הופכת סיכון גדול לסיכון מחושב. סיימו במשפט שהייתם אומרים לחבר/ה שרוצה לדלג על כללי הבטיחות.**

שאלות לפי עומק • חט"ב 🎒

# ספורט אתגרי: לרקוד על הקצה – בחוכמה

(המשך)

שם: _____

**14** המעמקים • מעבר לשורות 🐠 כלי חוסן

**דמיינו שאתם עומדים בפעם הראשונה בראש רמפה קטנה, בהדרכה ועם ציוד מלא, והלב דופק. כתבו מה תעשו לפי עש"ן ד"ק: עצירה, כיווץ ושחרור שרירים, נשימה איטית, משפט מחזק שתגידו לעצמכם, וצעד קטן קדימה.**

**15** המעמקים • מעבר לשורות 🐠 שיח בכיתה

## 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?
- ניב אמר: 'זה פשוט שבוע שלישי'. מה אפשר ללמוד מזה על התמדה אחרי כישלון ראשון? מה עוזר לכם לא לוותר?
- האם כדאי שתחביב שנולד ברחוב או בשכונה יהפוך לענף אולימפי? מה מרוויחים ומה עלולים להפסיד?

**16** המעמקים • מעבר לשורות 🐠 ייצוג חזותי

**שרטטו רוכב/ת סקייטבורד עם כל ציוד המגן שמוזכר בטקסט, וסמנו בחץ כל פריט ואת שמו.**

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

# בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

## 🪞 בודקים את עצמנו

סמנו בכל שורה איך אתם מרגישים

| | בטוח/ה | בערך | עוד לא |
|---|---|---|---|
| אני יודע/ת להסביר את ההבדל בין אומץ לפזיזות. | 😀 | 🙂 | 🤔 |
| אני יכול/ה למצוא בטבלה את כללי הבטיחות של כל ענף. | 😀 | 🙂 | 🤔 |
| אני יודע/ת לנמק למה ההדרגתיות מגינה בפארקור. | 😀 | 🙂 | 🤔 |

✂️

## 🎟️ כרטיס יציאה

🛹 ספורט אתגרי: אומץ עם ראש • חט"ב

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

**1. משפט אחד מהטקסט שאזכור לפני שאעלה על קרש או גלגיליות:**

_____

_____

**2. פעולה אחת של ניהול סיכון שאני כבר עושה/ה בחיי:**

_____

_____

**3. שאלה שעדיין יש לי על ספורט אתגרי:**

_____

_____

**כמה נהניתי מהטקסט?** 1 2 3 4 5

## 🎒 מה אני לוקח/ת איתי מהטקסט? כתבו או ציירו

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 לחט"ב