

חציית קו אמצע

קו האמצע הוא קו אנכי דמיוני, החוצה את הגוף לשני חלקים סימטריים - לצד ימין ולצד שמאל.

היכולת לחצות את קו האמצע של הגוף בתנועות הצלבה, מאפשרת תפקוד יעיל, מהיר ומתואם בהתארגנות עם הגוף בחלל, במיומנויות היומיום (לבוש, רחצה) ובתפקודים למידתיים (כמו כתיבה).

תרגילים לשיפור חציית קו האמצע של הגוף:

ישיבה מזרחית

1. חיקוי תנוחות עפ"י הדגמת מבוגר ובהמשך - אותו הדבר עפ"י הוראה מילולית:
 - א. הנחת שתי ידיים על הרצפה באותו הצד:
 - שתי ידיים לימין.
 - שתי ידיים לשמאל.
 - ב. הרמת שתי ידיים מעל לגובה הכתף לאותו הצד:
 - שתי ידיים לימין.
 - שתי ידיים לשמאל.
 - ג. הצלבת שתי הידיים כמו X, הצלבת שתי האצבעות המורות.
2. העברת חפצים המונחים בצד שמאל, עם יד שמאל, אל מיכל המונח בצד ימין ולהיפך.
3. מסירת כדור:
 - א. מסירת כדור ביז אחת אל מבוגר שיושב מול הילד וביד שניה לסרוגין.
 - ב. מסירת כדור ביז אחת אל מבוגר שיושב לצד הילד וביד שניה לסרוגין (להחליף צדדים).

עמידה

- חיקוי תנוחות עפ"י הדגמת מבוגר ובהמשך - אותו הדבר עפ"י הוראה מילולית:
- א. נגיעה עם יד אחת על חלקי גוף שונים, בצד השני של הגוף (לדוגמה יד ימין נוגעת בצד שמאל):
 - בחלקי פנים (עין, אוזן, לחי וכו').
 - ביז (כתף, מרפק וכו').
 - ברגל (ברך, קרסול וכו').
 - ב. הפעלת שתי ידיים בהצלבה, על חלקי גוף שונים:



המשך:

חציית קו אמצע

- בו זמנית יד ימין נוגעת בכתף שמאל ויד שמאל נוגעת בכתף ימין.
- בו זמנית יד ימין נוגעת בירך שמאל ויד שמאל נוגעת בירך ימין.
- בו זמנית יד ימין נוגעת במותן שמאל ויד שמאל נוגעת במותן ימין.

תנועה

1. הליכה צידית לאורך של 2 מטרים, ברגליים מוצלבות.
2. מעבר מכשולים על קוים אלכסוניים (ישר, בהליכה צידית).



תרגול ליד שולחן

- משחקי אלכסון - יצירת קווי אלכסון על לוח/דף עם: פטריות, אטבים, מדבקונים ועוד.
- בניית דגמים אלכסוניים עם בדידים או גפרורים, לזוגמה: X, Z, M ועוד.

מוכנות לכתיבה

1. ציור חופשי על כל מרחב הדף, מבלי להחליף יד ומבלי להיזז את הדף.
2. ציור מכוון כגון: ילד, פרח, בית, פרפר ועוד.
3. העתקת דגמי אלכסונים (צלב +, אלכסונים בכיוונים שונים / \, איקס X) צורה בודדת
- בשורה



- הערה: צלב וקו אלכסון בודד - מעל גיל 4
- X - מעל גיל 5

4. העתקת אותיות אלכסוניות (א, ג, ז, ט, ל, מ, צ, ק) - מגיל 5 ומעלה.

