אני הולכת לחוג כדורגל

הכנה לאימון, מפגש עם המאמן והשתתפות במשחק קבוצתי.

עמוד 1 – היום אני הולכת לחוג כדורגל



היום אני הולכת לחוג כדורגל!

בחוג אני יכולה לרוץ, לבעוט בכדור ולשחק.

אני הולכת ללמוד דברים חדשים וליהנות.

עמוד 2 – אני מתכוננת לחוג

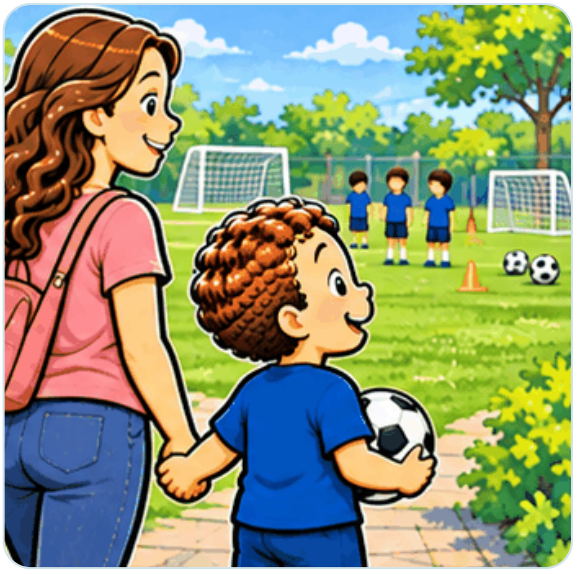


לפני החוג אני לובשת בגדים נוחים ונועלת נעלי ספורט.

אני לוקחת בקבוק מים.

עכשיו אני מוכנה לצאת!

עמוד 3 – אני מגיעה למגרש



אני מגיעה למגרש הכדורגל.

אני רואה ילדים, כדורים ומאמן.

לפעמים יש במגרש הרבה קולות ותנועה.

זה בסדר אם אני צריכה קצת זמן להתרגל.

עמוד 4 – אני פוגשת את המאמן



המאמן אומר לי שלום.

המאמן מסביר לנו מה עושים בחוג.

אני יכולה להקשיב, להסתכל ולשאול שאלות.

אם אני לא מבינה, המאמן יכול לעזור לי.

עמוד 5 – מתחילים בחימום



בהתחלה אנחנו עושים חימום.

אנחנו הולכים, רצים וקופצים.

אני מנסה לעשות כמו המאמן.

אני יכולה לעשות את הדברים בקצב שלי.

עמוד 6 – אני בועטת בכדור



עכשיו אני בועטת בכדור!

אני מסתכלת על הכדור ומנסה לבעוט.

לפעמים הכדור מגיע רחוק.

לפעמים הכדור לא מגיע לאן שרציתי.

זה בסדר! אני לומדת ומתאמנת.

עמוד 7 – אני מחכה לתורי



לפעמים ילדים אחרים משחקים לפניי.

אני מחכה לתורי.

בזמן שאני מחכה, אני יכולה להסתכל על הילדים.

עוד מעט יגיע גם התור שלי!

עמוד 8 – אני משחקת עם ילדים אחרים



בחוג יש עוד ילדים.

לפעמים הכדור אצלי ולפעמים אצל ילד אחר.

אנחנו לומדים לשחק ביחד.

אני יכולה למסור כדור לחבר.

עמוד 9 – לפעמים יש רעש



לפעמים הילדים צועקים משמחה.

לפעמים המאמן שורק במשרוקית.

אם הרעש חזק לי, אני יכולה להגיד:

"הרעש חזק לי. אני צריכה הפסקה."

אפשר ללכת למקום שקט ולחזור כשאני מוכנה.

עמוד 10 – מותר לי לנוח



לפעמים אני מתעייפת.

אני יכולה לשתות מים ולנוח קצת.

אם קשה לי, אני יכולה לבקש עזרה.

כשאני מוכנה, אני יכולה לחזור לשחק.

עמוד 11 – החוג מסתיים



המאמן אומר שהחוג הסתיים.

אני אומרת שלום למאמן ולילדים.

אני לוקחת את בקבוק המים שלי.

עכשיו אני חוזרת הביתה.

עמוד 12 – אני גאה בעצמי!



היום הייתי בחוג כדורגל!

ניסיתי דברים חדשים.

גם אם משהו היה קשה, זה בסדר.

אני לומדת בכל פעם קצת יותר.

אני יכולה להיות גאה בעצמי! ⚽❤️