

שם השיעור: יום ספורט

כיתות: י-ב

משך: 3 שעות

מטרת על: פיתוח חוסן אישי וקבוצתי דרך התמודדות עם אתגרים פיזיים, מאמץ, עבודת צוות והתמדה גם כשקשה.

מטרות ביניים:

1. השתתפות בפעילות גופנית בתחנות שונות.
2. התמודדות עם משימות פיזיות מאתגרות בזמן מוגבל.
3. חיזוק עבודת צוות ושיתוף פעולה.
4. עידוד התמדה והתמודדות עם אתגרים במהלך הפעילות.

דגשים:

- לעודד שיתוף פעולה בין חברי הקבוצה.
- לשמור על קצב פעילות גבוה ואווירה חיובית.
- להקפיד על בטיחות בכל תחנה.
- לשים לב שכל התלמידים משתתפים בפעילות.

מערך השיעור:

שלב	תוכן
פתיחה 15 דק	<p>החיילת מרכזת את כל התלמידים בתחילת הפעילות, ומסבירה שהיום יהיה יום ספורט שבשבילו נצטרך להתחלק לקבוצות.</p> <p>חלוקה לקבוצות:</p> <p>מחלקים את הכיתה באופן שווה לחמישה קבוצות וכל קבוצה עומדת בתחנה אחרת בתחילת הפעילות.</p> <p>הסבר על מהלך הפעילות:</p> <p>יש 2 חלקים ליום.</p> <p>בחלק הראשון יש 5 תחנות פעילות:</p> <p>בכל תחנה יש משימה שצריך לבצע במשך זמן מוגבל.</p>

<p>בכל תחנה הקבוצה יכולה לצבור נקודות לפי הביצוע שלה. כאשר הזמן מסתיים החיילת מכריזה על מעבר תחנה. בכל תחנה הקבוצה צוברת נקודות לפי מספר המשימות שהצליחה להשלים. החיילת או תלמיד אחד מהקבוצה רושם את הניקוד בדף מעקב.</p> <p>תחילה הכיתה עוברת בכל תחנה והחיילת מסבירה מה נדרש מהם לעשות בתחנות.</p>	
<p>חלק ראשון של היום: תחנות:</p> <p>תחנה 1 מסלול זחילה ומעבר מכשולים:</p> <p>ציוד: קונוסים, חבל או סרט סימון.</p> <p>סידור התחנה, המסלול הכולל:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ריצה עד קונוס. 2. מעבר בזחילה מתחת לחבל. 3. ריצה חזרה לנקודת ההתחלה. <p>מהלך הפעילות: התלמידים עומדים בטור. כל תלמיד:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. רץ עד הקונוס. 2. עובר בזחילה מתחת לחבל. 3. רץ חזרה לנקודת ההתחלה. <p>כאשר תלמיד חוזר הבא אחריו יוצא.</p> <p>ניקוד: כל מעבר מלא של המסלול שווה נקודה אחת.</p> <p>המטרה: להשיג כמה שיותר נקודות בזמן הנתון.</p> <p>תחנה 2 מרוץ שליחים:</p> <p>ציוד: קונוסים וכדור.</p>	<p>גוף 2 שעות 20 דקות</p>

סידור התחנה:

קו זינוק וקונוס במרחק של לפחות 10 מטר.

מהלך הפעילות:

התלמיד הראשון רץ עם כדור עד הקונוס וחוזר.

כאשר הוא חוזר הוא מוסר את הכדור לתלמיד הבא.

במהלך הזמן ניתן לשנות את צורת הריצה:

- סבב ראשון ריצה רגילה.
- סבב שני כדור מעל הראש.
- סבב שלישי כדור בין הברכיים.

ניקוד:

כל סבב שליחים מלא של כל הקבוצה שווה נקודה אחת.

תחנה 3 תחנת כוח קבוצתית:

ציוד:

מזרנים.

משימות התחנה:

10 סקוואטים

8 שכיבות סמיכה

10 כפיפות בטן

10 קפיצות במקום

מהלך הפעילות:

התלמידים מחלקים ביניהם את התרגילים.

כאשר כל המשימות הושלמו הקבוצה מתחילה סבב נוסף.

ניקוד:

כל סבב משימות מלא שווה נקודה אחת.

תחנה 4 מסלול שיווי משקל:

ציוד:

חבל על הרצפה וקונוסים.

סידור התחנה:

הליכה על קו ישר
מעבר בין קונוסים

בסוף המסלול מבצעים:

עמידה על רגל אחת 8 שניות

מהלך הפעילות:
כל תלמיד יוצא בתורו ומבצע את המסלול.

ניקוד:
כל מעבר מסלול מלא שווה נקודה אחת

תחנה 5 משימה קבוצתית עם חישוקים:

ציוד:

3-4 חישוקים.

סידור התחנה:
מסמנים קו התחלה וקו סיום.

מהלך הפעילות:
הקבוצה מקבלת מספר חישוקים. מותר לדרוך רק בתוך החישוקים.
הקבוצה צריכה להעביר את החישוקים קדימה כדי להתקדם עד קו הסיום.
אם מישהו דורך מחוץ לחישוק הקבוצה חוזרת להתחלה.

ניקוד:
כל מעבר מלא של כל הקבוצה מצד אחד לצד השני שווה נקודה אחת.

• אחרי זה יש הפסקה של 20 דקות.

חלק שני: מירוץ שליחים:

הכיתה עושה סיבוב נוסף כדי לשפר את התוצאות מהסיבוב הקודם. כל סבב שהקבוצה מסיימת זה נקודה. התלמידים אחראים לספור כמה נקודות הרוויחו.

<p>ציוד: שקי חול קטנים.</p> <p>מהלך הפעילות 1: 10 דקות</p> <p>כל קבוצה עומדת בשורה. התלמיד הראשון רץ עד לפס המסומן עם השק ביד, מגיע למקום המסומן עושה 3 סקוואטים לוקח את השק רץ חזרה, ונותן ליד הבא בתור את השק.</p> <p>מהלך הפעילות 2: 10 דקות</p> <p>התלמיד מתקדם במצב צב עד שמגיע למקום המסומן ובחזרה (ישיבה נמוכה כשהידיים והרגליים על הרצפה והבטן כלפי מעלה).</p> <p>מהלך הפעילות 3: 10 דקות</p> <p>קפיצות צפרדע: ירידה למצב סקוואט עמוק וקפיצה קדימה עם הידיים קדימה. כשהתלמיד מגיע למקום המסומן הוא רץ חזרה ונותן כיף לילד שאחריו.</p> <p>מהלך הפעילות 4: 10 דקות.</p> <p>התלמיד רץ לאחור, התלמידים עוזרים לכוון אותו. כשהוא מגיע למקום המסומן הוא יורד ל 3 שכיבות סמיכה וחוזר בריצה הפוכה.</p>	
<p>בסיום הפעילות החיילת מכנסת את כל התלמידים במעגל. כל קבוצה מציגה את מספר הנקודות שצברה בתחנות השונות.</p> <p>החיילת רושמת את הניקוד על הלוח ומכריז על הקבוצה שצברה את מספר הנקודות הגבוה ביותר.</p> <p>לאחר ההכרזה החיילת מדגישה כי המטרה המרכזית של יום הספורט לא הייתה רק לנצח, אלא להתנסות במאמץ, להתמודד עם אתגרים פיזיים ומנטליים ולחוות עבודה קבוצתית.</p> <p>החיילת מסבירה כי בפעילויות מסוג זה נבנה חוסן אישי וקבוצתי, היכולת להמשיך לפעול גם כשקשה, להתמודד עם אתגר ולתמוך אחד בשני.</p> <p>לאחר מכן מתקיים שיח קצר עם התלמידים סביב חוויית היום.</p> <p>שאלות לשיח:</p> <p>באיזה רגע במהלך הפעילות הרגשתם שהמשימה באמת מאתגרת אתכם? מה גרם לכם להמשיך גם כשהיה קשה או מתיש? האם היה רגע שבו הקבוצה עזרה למישהו לא לוותר? מה קרה שם?</p>	<p>סיכום 20 דק</p>

מה גיליתם היום על עצמכם על היכולת שלכם להתמודד עם קושי?
איך העבודה כקבוצה השפיעה על היכולת להצליח במשימות?

החיילת מסכמת:

במצבים מאתגרים בין אם בפעילות ספורטיבית, בצבא או בחיים חוסן נבנה דרך
התמדה, שיתוף פעולה והיכולת להמשיך גם כשהדרך לא פשוטה.

היום הזה הראה שלכל אחד יש יכולת להתמודד עם אתגרים, במיוחד כאשר עובדים יחד
ותומכים אחד בשני.

עזרים:

1. קונוסים.
2. חבל או סרט סימון.
3. מזרונים.
4. כדורים.
5. חישוקים.
6. שעון עצר.
7. דף רישום נקודות.
8. מוזיקה: <https://youtu.be/f5JF5w5qbZo>
9. שקי חול.

נספחים:

דף ניקוד לקבוצות

עותק של חוסן