

סדנא בנושא משחקי קלאס כאמצעי לשילוב תלמידים בעלי ליקויי למידה (איפיונים פסיכולוגיים-התנהגותיים) בהפסקות בית הספר

מגישות: אלמוג שולר ועמית אביעלי

סדנא זו, בנויה על מנת לשלב תלמידים בעלי לקויות למידה בסביבה הבית ספרית בזמן ההפסקות בבית הספר.

פיתחנו משחק לוח הנקרא "המירוץ לאולימפיאדה" שמטרתו לאפשר ולשלב את התלמידים בעלי הלקויות יחד עם שאר חברי בית הספר בהפסקות.

כיום נמצא כי כ 20% מתלמידי בית הספר היסודי סובלים מליקויי למידה, כאשר 70-90% מהילדים שאובחנו כבעלי ליקויי למידה הם בנים.

כמו כן, נמצא כי התכונות הבאות משותפות לכל הילדים בעלי ליקויי הלמידה:

1. בעלי חושים תקינים.

2. אינטליגנציה ממוצעת או למעלה מכך.

3. הישגים לימודיים מתחת למצופה ביחס לפוטנציאל.

המאפיינים הפסיכולוגיים חברתיים של תלמידים הסובלים מלקויות למידה באים לידי ביטוי בכמה מישורים:

תלמידים אלו סובלים מדימוי עצמי נמוך בהשוואה לבני גילם. המשחק לוח "המירוץ לאולימפיאדה", בנוי כך שיעניק לכל ילד יותר התנסויות של הצלחה מאשר כישלון, מתן חיזוקים חיוביים ותשומת לב אישית למגבלותיו. אנו סבורות, כי מעצם ההתנסות התנועתית והפעילות גופנית שתבוא לידי ביטוי בתחושת הצלחה (אישית/קבוצתית), תתרום באופן משמעותי לשיפור הדימוי העצמי של הילד.

ילדים בעלי ליקויי למידה, מגלים קשיים גם בתחום חברתי, בעיקר בכל הנוגע להסתגלות חברתית ובשילוח חברתית. אנו סבורות כי למשחק שבנינו, טמון פוטנציאל גבוה לשיפור היחסים הבינאישיים והחברתיים של הילד עם בני גילו ולשיפור ההסתגלות החברתית. אלו באים לידי ביטוי בכך שישנם משימות שעל מנת לצלוח אותם, חייבת הקבוצה לעבוד בעבודת צוות ותקשורת. כמו כן, ישנן משימות שהצלחה של היחיד תסייע להצלחה הקבוצתית.

המאפיינים של ילדים בעלי לקויות למידה באים לידי ביטוי גם בפעילות יתר וקשב קצר. ילדים אלו, נמצאים כל הזמן בפעילות מתמדת ובחוסר מנוחה, עוברים ממטלה אחת לשניה מבלי לסיים את הקודמת וקופצים מבחינה מנטלית מנושא לנושא. במשחק לוח זה, ישנן התאמות למשימות השונות. המשימות כתובות באופן ברור וקולע אשר ימנע מהילד להתיימשך מלהבין את המשימה וכן מותאמות מבחינה גופנית על מנת להעלות את תחושת ההצלחה, הקשב וההתמדה של הילד. יתרה מכך, המשימות מותאמות בכדי להפחית אימפולסיביות שתשפיע לרעה על הביצוע.

המירוץ לאולימפיאדה

ציוד :

- לוח משחק
- 4 חיילים
- קוביה
- 6 כרטיסיות בחמישה צבעים,

הוראות המשחק :

המשחק מותאם לקבוצה קטנה של כ-12 תלמידים.
במשחק המירוץ לאולימפיאדה, כל התלמידים יתחלקו ל-4 קבוצות כשכל קבוצה תייצג מדינה אחרת שבאה להתחרות באולימפיאדה.
הדרך לאולימפיאדה כרוכה באתגרים. עליכם למצוא את הדרך המהירה ביותר להגיע לאולימפיאדה.
המסלול מסומן בצבעים שונים. נחיתה על צבע, משמעו ביצוע משימה שמאפיינת את הצבע.

להלן הצבעים השונים :

כחול : קואורדינציה

כתום : שיתוף פעולה

צהוב : קצב בתנועה

ירוק : שיווי משקל

אדום : עצור! זמן התאוששות ושתיית ומים

סגול : חידה ?

ביצוע **מוצלח** של המשימה, יקנה לקבוצה להתקדם במשבצות על גבי הלוח.

ביצוע **לא מוצלח** ישאיר את הקבוצה במקום בו היא נחתה.

ההתקדמות היא באמצעות צבירת נקודות לאחר הטלת הקוביה. כל תלמיד מהקבוצה יזרוק בתורו את הקוביה.

המטרה : להגיע לאולימפיאדה (מרכז הלוח) בדרך המהירה ביותר תוך ביצוע המשימות בשטח ועבודת צוות.

בהצלחה לכל המשתתפים 😊

משימות למשחק "המרוץ לאולימפיאדה" והתאמות ליחיד, זוגות וקבוצה

מספר מטלה	קבוצות	הפעילות/ מטרת הפעילות	התרגיל/ המשחק	התאמה לקושי מסוים בתרגיל	ציוד נדרש
1	יחיד	קאורדינציה וזריזות	על כל חבר קבוצה לזרוק כדור לאוויר, למחוא 5 מחיאות כפיים ולתפוס את הכדור. שימו לב! פחות מ-5 מחיאות יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.	על כל חבר קבוצה לזרוק בלון לאוויר, למחוא 3 מחיאות כפיים ולתפוס את הבלון. שימו לב! פחות מ-3 מחיאות, יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.	4 כדורים 4 בלונים
2	יחיד	שיווי משקל	עליכם לנסות ולעבור אל צידו השני של החדר, תוך איזון ושיווי משקל על גבי החבל. שימו לב! 2 נגיעות של כף הרגל על הרצפה, יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם 2 משבצות קדימה.	עליכם לנסות ולעבור אל צידו השני של החדר, תוך איזון ושיווי משקל בעקב לצד אגודל בין שני חבלים מקבילים. שימו לב! למעלה מ-2 נגיעות של כפות הרגלים על אחד משני החבלים, יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם 2 משבצות קדימה.	חבל 2 חבלים
3	יחיד	תיאום עין יד	לרשותכם 4 טבעות גומי. על כל משתתף לזרוק את הטבעת ולהשחילה על אחד מאיברי גופו. שימו לב! לכל אחד ניסיון אחד. במידה ובניסיון הבודד לא הצלחתם להשחיל את הטבעת לאחד מאיברי הגוף, הקבוצה תאלץ להישאר במקום ללא התקדמות במסלול. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.	לרשותכם 4 חישוקים. על כל משתתף לזרוק את החישוק ולהשחילו על אחד מאיברי גופו. שימו לב! לכל אחד ניסיון אחד. במידה ובניסיון הבודד לא הצלחתם להשחיל את החישוק לאחד מאיברי הגוף, הקבוצה תאלץ להישאר במקום ללא התקדמות במסלול. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.	4 טבעות 4 חישוקים

<p>אין</p>	<p>דינה ומירב השתתפו באולימפיאדה ביוון בהדיפת כדור ברזל. דינה הדפה למרחק של 25 מטרים ומירב הדפה למרחק של 19 מטרים. מהו הפרש המרחקים ביניהן? את התשובה (במטרים) עליכם להראות לפי צעד. כל צעד שווה מטר אחד.</p> <p>שימו לב! תשובה שגויה, תאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. תשובה נכונה, תזכה את הקבוצה להתקדם 3 משבצות קדימה.</p>	<p>דינה ומירב השתתפו באולימפיאדה ביוון בהדיפת כדור ברזל. דינה הדפה למרחק של 25 מטרים ומירב הדפה למרחק של 19 מטרים. מהו הפרש המרחקים ביניהן? את התשובה (במטרים) עליכם להראות בקפיצות ארנבת. כל קפיצה שווה מטר אחד.</p> <p>שימו לב! תשובה שגויה, תאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. תשובה נכונה, תזכה את הקבוצה להתקדם 3 משבצות קדימה.</p>	<p>חידה ?</p>	<p>יחיד</p>	<p>4</p>
<p>4 כדורי ספוג 4 שקיות שעועית</p>	<p>על כל משתתף לאזן שקית שעועית על ראשו למשך 5 שניות.</p> <p>שימו לב! במידה ואיזנתם את שקית השעועית על ראשכם, בזמן הקצר מחמש שניות, הקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	<p>על כל משתתף לאזן כדור על איבר גוף כלשהו למשך 5 שניות.</p> <p>שימו לב! במידה ואיזנתם את הכדור על איבר גוף, בזמן הקצר מחמש שניות, הקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	<p>איזון ושיווי משקל</p>	<p>יחיד</p>	<p>5</p>
<p>4 כפות 4 כפיות 8 כדורי פינג-פונג</p>	<p>על כל משתתף להחזיק כף ועליה כדור פינג-פונג ולעבור לצידו השני של החדר מבלי שהכדור ייפול. אם הכדור נופל יש להרימו ולהמשיך מנקודת הנפילה.</p> <p>שימו לב! לרשותכם 3 ניסיונות בהם הכדור יכול ליפול. במידה ונפל יותר משלוש פעמים על הרצפה, קבוצתכם תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את קבוצתכם להתקדם משבצת אחת</p>	<p>על כל משתתף להחזיק בפיו כפית ועליה כדור פינג-פונג ולעבור לצידו השני של החדר מבלי שהכדור ייפול. אם הכדור נפל יש לחזור להתחלה ולנסות שוב.</p> <p>שימו לב! לרשותכם 3 ניסיונות בהם הכדור יכול ליפול. במידה ונפל יותר משלוש פעמים</p>	<p>קואורדינציה (תיאום עין יד)</p>	<p>יחיד</p>	<p>6</p>

		קדימה.	על הרצפה, קבוצתכם תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את קבוצתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.			
2 שקיות שעועית. 3 שקיות שעועית	על כל זוג משתתפים לעבוד בשיתוף פעולה. לרשותכם שלוש שקיות שעועית. על אחד מהמשתתפים לנסות ולעבור לצידו השני של החדר כשמותר לו לדרוך אך ורק על שקית השעועית. על החבר השני, לסייע לו לעבור בהצלחה ע"י הזזת השקיות בהתאם להתקדמות.	שימו לב! נגיעה ברצפה משמעותה אי הצלחה במשימה. שתאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. לרשותכם 3 ניסיונות בלבד. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם 2 משבצות קדימה.	על כל זוג משתתפים לעבוד בשיתוף פעולה. לרשותכם שתי שקיות שעועית. על אחד מהמשתתפים לנסות ולעבור לצידו השני של החדר כשמותר לו לדרוך אך ורק על שקית השעועית. על החבר השני, לסייע לו לעבור בהצלחה ע"י הזזת השקיות בהתאם להתקדמות. שימו לב! אין לדבר בזמן המשימה. נגיעה ברצפה משמעותה אי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. לרשותכם 2 ניסיונות בלבד. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם 2 משבצות קדימה.	שיתוף פעולה	זוגות	7
אין	על כל זוג ליצור יחד פסל ייחודי ולשהות בו למשך 5 שניות.	שימו לב! במידה ועמדתם יחדיו בזמן הקצר מחמש שניות, הקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.	על כל זוג ליצור יחדיו פסל ייחודי העומד על לא יותר משני גפיים על הקרקע ולשהות בו למשך 5 שניות. שימו לב! במידה ועמדתם יחדיו בזמן הקצר מחמש שניות, הקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.	שיווי משקל	זוגות	8
2 כדורי רגל	עליכם למסור אחד לשני את הכדור פעמים	עליכם למסור אחד לשני את הכדור (כוח) במסירות "פס" 5 פעמים.	עליכם למסור אחד לשני את הכדור (כוח) במסירות "פס" 5 פעמים.	קואורדינציה (תיאום עין רגל)	זוגות	9

2 כדורי כוח	<p>שימו לב! לרשותכם ניסיון אחד בלבד. עליכם למסור במדויק אל בן/ת זוגכם. במידה והכדור חמק מרגליכם, זוהי אי הצלחה במשימה והקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	<p>שימו לב! לרשותכם ניסיון אחד בלבד. עליכם למסור במדויק אל בן/ת זוגכם. במידה והכדור חמק מרגליכם, זוהי אי הצלחה במשימה והקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>			
אין	<p>עליכם לחקות את תנועותיו של בן זוגכם "בתנועות ראי" למשך 30 שניות תוך כדי תנועה. שימו לב! אי התמדה בחיקוי למשך 30 שניות משמעו אי הצלחה במשימה וקבוצתכם תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את קבוצתכם להתקדם 3 משבצות קדימה.</p>	<p>עליכם לנוע בתנועות מקבילות עם בני זוגכם למשך 30 שניות. שימו לב! אי התמדה בחיקוי למשך 30 שניות משמעו אי הצלחה במשימה וקבוצתכם תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את קבוצתכם להתקדם 3 משבצות קדימה.</p>	תנועה	זוגות	10
אין	<p>יוסי סיים את ריצתו והגיע לקו הגמר לאחר 60 צעדים. חברו דין, סיים את הריצה לאחר 54 צעדים. מה היה ההפרש במספר הצעדים בין הרצים? את תשובתכם הראו באמצעות מחיאות כפיים. מחאו כף לפי מספר הצעדים. שימו לב! תשובה שגויה תאלץ את קבוצתכם להישאר במקום בסיבוב זה. תשובה נכונה, תזכה אתכם להתקדם 3 משבצות קדימה.</p>	<p>ביום ראשון דני אכל קרואסון השווה לכ- 2000 קלוריות. יוסי אכל ביום ראשון המבורגר השווה לכ-1000 קלוריות. ידוע כי פעילות גופנית במשך חצי שורפת 500 קלוריות. כמה שעות דני צריך להתאמן כדי להשוות את מאזן הקלוריות שלו לשל יוסי? במידה ואתם חושבים ששעה אחת עליכם לשבת ישבה מזרחית. במידה ואתם חושבים ששעתיים עליכם לעמוד זקוף.</p>	חידה ?	זוגות	11

		<p>שימו לב! תשובה שגויה תאלץ את קבוצתכם להישאר במקום בסיבוב זה. תשובה נכונה, תזכה אתכם להתקדם 3 משבצות קדימה.</p>			
אין	<p>לרשותכם 2 דקות לתרגל ולזכור את רצף התנועות הבא ולבצע אותו ברציפות פעמיים. ידיים על הראש, ידיים על הכתפיים, ידיים על הבטן, 2 מחיאות כפיים. שימו לב! עליכם לבצע את המשימה בתיאום קבוצתי וברצף הנכון. אי הצלחה במשימה תאלץ את קבוצתכם להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם שלוש משבצות קדימה.</p>	<p>לרשותכם דקה לזכור ולתרגל את רצף התנועות הבא ולבצע אותו ברציפות שלוש פעמים. ידיים על הראש, ידיים על הכתפיים, ידיים על הבטן, ידיים על הברכיים, ידיים על העורף, 2 מחיאות כפיים. שימו לב! עליכם לבצע את המשימה בתיאום קבוצתי וברצף הנכון. אי הצלחה במשימה תאלץ את קבוצתכם להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם שלוש משבצות קדימה.</p>	זיכרון תנועתי	קבוצתי	12
כדור ספוג כדור ספוג	<p>עליכם למסור 21 מסירות בקבוצה תוך 6 דקות. שימו לב! במידה והכדור נפל על הרצפה יש להתחיל ולספור מהתחלה. במידה ולא עמדתם בזמנים, תיאלצו להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	<p>עליכם למסור 21 מסירות בקבוצה תוך 3 דקה. שימו לב! במידה והכדור נפל על הרצפה יש להתחיל ולספור מהתחלה. במידה ולא עמדתם בזמנים, תיאלצו להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	קאורדינציה	קבוצתי	13
2 כדורי ספוג	<p>עליכם להעביר את הכדור לצד השני של החדר כשהוא חייב לגעת ברצפה למשך כל המשימה מבלי לגעת בו ברגליים. שימו לב! נגיעה של אחד מחברי הקבוצה בכדור ברגלו או אי נגיעת הכדור בקרקע לאורך כל המשימה, יתפרשו כאי הצלחה</p>	<p>עליכם להעביר את הכדור לצידו השני של האולם בעזרת איברי הגוף השונים, מבלי להיעזר בידיים. לרשותכם 2 דקות. שימו לב!</p>	שיתוף פעולה	קבוצתי	14

	במשימה וקבוצתכם תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.	אי עמידה בזמנים או נגיעה בכדור בעזרת הידיים יתפרשו כאי הצלחה במשימה וקבוצתכם תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.			
מוזיקה של המקרנה מוזיקה של ריקוד הציפורים	עליכם לרקוד בתיאום קבוצתי את ריקוד הציפורים. לרשותכם 3 דקות לתרגל ולזכור את הצעדים. שימו לב! על מנת לצלוח את המשימה, עליכם לרקוד את ריקוד הציפורים 3 פעמים ברציפות בתיאום קבוצתי מלא. אי עמידה בדרישות אלו, יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 3 משבצות קדימה.	עליכם לרקוד בתיאום קבוצתי את ריקוד המקרנה. לרשותכם דקה לתרגל ולזכור את הצעדים. שימו לב! על מנת לצלוח את המשימה, עליכם לרקוד את ריקוד המקרנה 3 פעמים ברציפות בתיאום קבוצתי מלא. אי עמידה בדרישות אלו, יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 3 משבצות קדימה.	תנועה	קבוצתי	15
אין	עליכם להסתדר בשורה לפי רמות הגובה. לרשותכם 20 שניות. שימו לב! אי עמידה בזמנים תגרום לאי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה לשאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.	עליכם להסתדר בשורה לפי א'-ב', בהתבסס על השם הפרטי של כל חבר בקבוצה. לרשותכם 20 שניות. שימו לב! אי עמידה בזמנים תגרום לאי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה לשאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.	חידה ?	קבוצתי	16
אין	עליכם ליצור מספר במרחב כשלתרשותכם גופכם בלבד תוך 3 דקות. שימו לב! אי עמידה בזמנים ו/או אי היכולת לזהות את הפסל (האות) שיצרתם ע"י הקבוצות האחרות יתפרשו כאי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.	עליכם ליצור אות במרחב כשלתרשותכם גופכם בלבד תוך 2 דקות. שימו לב! אי עמידה בזמנים ו/או אי היכולת לזהות את הפסל (האות) שיצרתם ע"י הקבוצות האחרות יתפרשו כאי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה להישאר	חידה ?	קבוצתי	17

		במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.			
4 מטקות+ כדור 4 מחבטי בדמינטון +בלון	עליכם לבצע 8 מסירות באמצעות מחבטי בדמינטון ובלון בין כל חברי הקבוצה. שימו לב! אסור לבלון ליפול על הרצפה. במידה והבלון נפל או לא עבר בין כל חברי הקבוצה, הקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.	עליכם לבצע 8 מסירות באמצעות מטקות וכדור בין כל חברי הקבוצה. שימו לב! אסור לכדור ליפול על הרצפה. במידה והכדור נפל או לא עבר בין כל חברי הקבוצה, הקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.	קאורדינציה	קבוצתי	18
4 קונוסים כדור	שליחים: עליכם לרוץ בזה אחר זה ולהקיף את הקונוס הנמצא בצידו השני של המגרש במשך 4 דקות. שימו לב! אי עמידה בזמנים ו/או אי הצלחה במשימה יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.	שליחים: עליכם לעמוד חצי קבוצה בצד אחד וחצי בצד השני. עליכם להעביר את הכדור מצד לצד בעזרת הרגל במשך שתי דקות. שימו לב! אי עמידה בזמנים ו/או אי הצלחה במשימה יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.	שיתוף פעולה	קבוצתי	19
2 כדור גומי	עליכם לעמוד במעגל קבוצתי על רגל אחת ולהעביר את הכדור בין כל חברי הקבוצה. שימו לב! אסור לכדור ליפול על הרצפה. במידה ויפול זה יתפרש כאי הצלחה במשימה והקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.	עליכם לעמוד במעגל קבוצתי על רגל אחת ולהעביר את הכדור מתחת לרגל הנמצאת באוויר בין כל חברי הקבוצה. שימו לב! אסור לכדור ליפול על הרצפה. במידה וייפול יתפרש כאי הצלחה במשימה והקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.	שיווי משקל	קבוצתי	20
2 חישוקים	עליכם לעמוד במעגל קבוצתי, תוך אחיזת ידיים (אחיזת שרשרת). ביניכם יהיה כלוא חישוק. עליכם להעביר את	עליכם לעמוד במעגל קבוצתי, תוך אחיזת ידיים (אחיזת שרשרת). ביניכם	שיווי משקל	קבוצתי	21

	<p>החישוק סיבוב מלא ללא הפרדת הידיים בזמן הקצר מדקה. שימו לב! אי עמידה בזמנים הוא אי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	<p>יהיה כלוא חישוק. עליכם להעביר את החישוק סיבוב מלא ללא הפרדת הידיים בזמן הקצר מחצי דקה. שימו לב! אי עמידה בזמנים הוא אי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>			
--	--	---	--	--	--