

פרויקט לקידום הבריאות וינגייט 2012

יום ספורט ובריאות

צוות הסטודנטים: מעין דוידסון, דניאל ארמא, יונתן נילי, אגי יגר, אנה ספטינצקי, עינת עיני ובן כהן.

מנחה להוראה: נאוה וולפסון

בית ספר אורט גוטמן, נתניה

היכן? בשלולית החורף בנתניה- שמורת טבע קטנה וקסומה!

נושא יום הספורט: פעילות גופנית ובריאות בסימן שיתוף פעולה!

התקיימו 2 ימי פעילות ב-25/3 לשכבת כיתות ז' ולמחרת ב-26/3 לשכבת כיתות ט'.

הפעילויות כללו:

א. הרצאות בבית הספר: בנושאי הפרעות אכילה- לתלמידות, תוספי תזונה – לבנים (ניתן על ידי גורמי חוץ).

ב. צעדה לשלולית החורף (כ-25 דקות).

ג. ספורט טבלאי במוקדי פעילות (תחנות):

1. 'טריוויה' - שאלות ידע והבנה בהקשרי תזונה וספורט.

2. 'הנדסת גומיות' - על התלמידים ליצור צורות נתונות באמצעות גומי, תוך שיתוף פעולה בקבוצה.

ציוד: גומי ארוך



3. 'צעד קבוצתי'- על התלמידים ללכת באמצעות משטח ההליכה לשלושה מקו לקו, הגעה ליעד מזכה

בנקודה.

ציוד: 4 משטחי הליכה לשלשות.





4. 'כדור קופץ': התלמידים אוחדים ב-2 מצנחים ועליהם להקפיץ את הכדור ממצנח למצנח כל העברה מוצלחת מזכה בנקודה.
ציוד: 2 מצנחים, כדור גומי גדול

5. 'שליח בשק' - מרוץ שליחים בשקים, התלמיד הראשון קופץ עם השק עד לתלמיד השני ומעביר לו את השק, התלמיד השני קופץ עם השק עד לקונוס מקיף וחוזר למקום ממנו התחיל ומעביר את השק לתלמיד אחר שנמצא שם. הקפת הקונוס מזכה בנקודה. הפעילות נערכה ב 4 טורים והניקוד - קבוצתי מצטבר.



ציוד: 4 חישוקים 8 קונוסים, 4 שקים

6. 'הגובה כן קובע' - פירמידת נעליים. המטרה לבנות את הפירמידה הגבוהה ביותר מנעליים.
ציוד: נעליים, מוט עליו סרט סימון עליון.

7. 'העכביש והדלי' - מטרה שיתופית - להעביר את כדורי הטניס מדלי אחד לדלי השני באמצעות מתיחת דלגיות המהודקות לדלי.

ציוד: מתקן 'מיוחד' שבו גומיה עגולה, לה מחוברים חבלים באורך של כ- 2 מ' כל אחד. 2 דליים, בדלי אחד 2 כדורי טניס





8. 'גשר צר מאוד' - עומדים במעגל תוך אחיזה של חבל עבה ומתיחתו. כל משתתף בתורו, הולך על החבל תוך שהוא עובר בין חברי הקבוצה.
ציוד: חבל 10 מ' אורך קוטר- 10 ס"מ.

הנחיות ארגוניות:

קיבלנו את פני התלמידים בכניסה לשלולית, כל סטודנט הצטרף לכיתה וליווה אותה במהלך כל הפעילויות - ארגון שהוכיח עצמו יעיל יותר מאשר כשהכיתה עוברת כל פעם למדריך אחר (ניסינו את שתי הגרסאות).
נקודות לשימור: הפעילויות היו מגוונות, מעניינות והתלמידים מאוד נהנו.
המיקום - שלולית החורף היה מצוין, רוב התחנות היו בצל.

לסיכום, בכללי אני מרגישה שיום ספורט זה נתן לי רעיונות, כלים, וביטחון להקים ימי ספורט נוספים (מעין דוידסון)