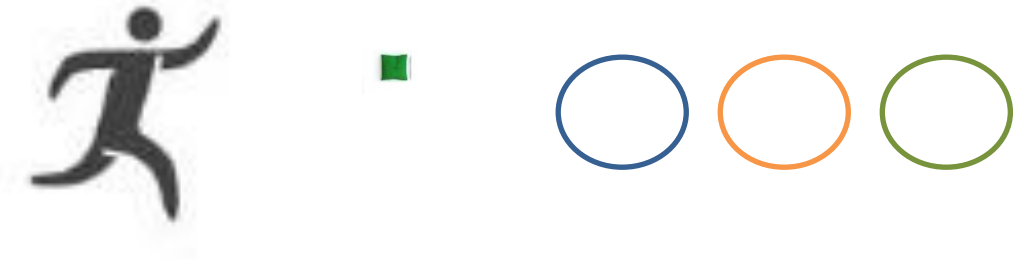
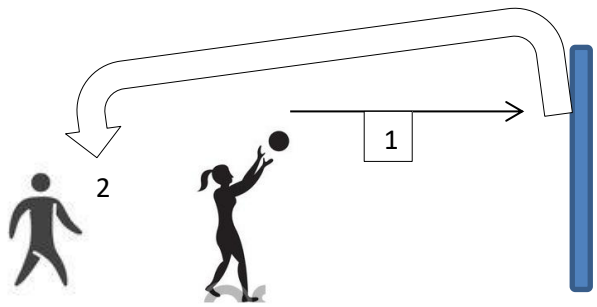
# יום ספורט המיועד לתלמידים מתקשים, PDD

**1.קליעה לחישוק-** זריקת שקית שעועית/כדור עיתון לחישוקים הממוקמים במרחקים שונים מקו ההתחלה. הדרגתיות מהקרוב לרחוק( כמו קליעה למטרה, כל חישוק שווה נקודה החישוק הראשון=5 נקודות, החישוק השני= 10 נקודות החישוק
השלישי=15 נקודות, החישוק הרביעי= 20 נקודות(
דרגת קושי : הזריקה תתבצע כאשר התלמיד עומד על רגל אחת\ בעיניים עצומות.
ציוד : חישוקים, כדורים\שקית שעועית\עיתון, כרטיסיות עם ניקוד.

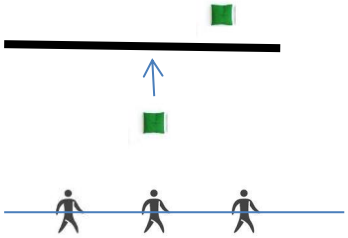


**2. הוקי לרגלי כיסא-** קליעת כדור ספוג תוך חבטה עם מקל ההוקי לעבר רגליים של כיסא.
דרגת קושי : המרחק מהכיסא משתנה בהתאם להחלטת המבצע בתיווך המורה.
ציוד : כיסא, כדורי ספוג.

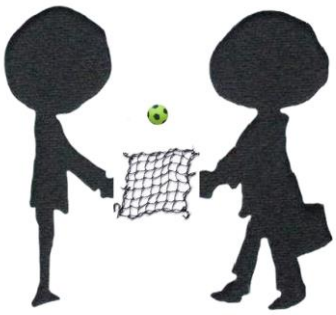
**3. כדור לקיר-** עמידה בזוגות, האחד ליד האחר, עם הפנים ממול קיר. אחד מבני הזוג זורק הכדור לקיר באופן כזה שהכדור יחזור בחזרה לידיים של בן הזוג.
דרגת קושי : להתחיל במרחק קרוב ובהמשך להגדיל את המרחק
ציוד : כדורי עף.



**4. שקית שעועית לעבר החבל** - הקבוצה עומדת בשורה לאורכו של קו אורך של המגרש. התלמידים מתבקשים לזרוק שקית שעועית אל מאחורי חבל המונח על הרצפה במקביל לקו המסמן את מקום עמידתם.
דרגת קושי: בהדרגה ניתן לשנות את המרחק של החבל מקו הזריקה. אין לעבור את הקו בזריקה.
( המשחק הוא כמו משחק שלוש מקלות, כל פעם מרחיקים לפי האחרון שזרק)
ציוד: שקיות שעועית, חבלים לסימון.



**5. העף את הכדור-** בזוגות, אוחזים ברשת ומעיפים את הכדור כלפי מעלה. עם חזרתו מטה, יש לקלוט את הכדור באמצעות הרשת.
דרגת קושי: תלמידים שהצליחו לזרוק ולתפוס 10 פעמים נוסיף להם כדור נוסף.
ציוד: רשת לכל זוג, כדורי ספוג

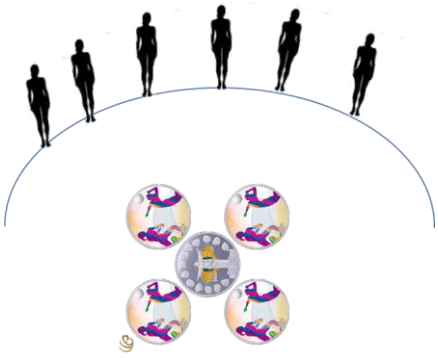


**6. בעיטת כדור לשער-** בעיטת כדור לשער.
דרגת קושי: לאחר כל התנסות, יש להרחיק את השער מקו ההתחלה. –
*ניצור שער מקונוסים\מכיסא.
ציוד: כיסא\קונסים, כדורגל

**7. לימבו** – כל כיתה מתחילה בגובה נתון, על כל המשתתפים לעבור מתחת ללימבו בהתכופפות לאחור, מקסימום שני תלמידים בכל תור. הכיתה שהמשתתפים שלה יעברו בשלב הכי נמוך תצבור את מרב הנקודות.
<u>ציוד</u>: חבל ארוך ושני אנשים שיפעילו את התחנה.

**8. באולינרגל** – הכיתה מחולקת לשני טורים, כל תלמיד בתורו בועט בעיטת פס בכדור מהמקום המסומן על מנת להפיל כמה שיותר בקבוקים.
כל בקבוק שנפל= נקודה
ציוד: כדורגל, בקבוקי באולינג( במידה ואין ניתן לייצור מבקבוקים רגילים ולמלא אותם קצת בחול שיהיו כבדים מעט..)

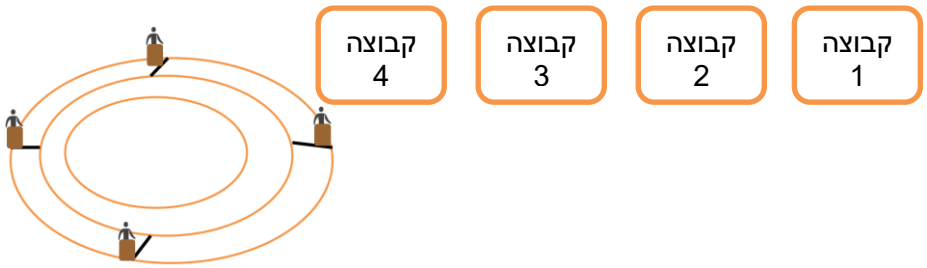
**9. זיכרון אולימפי** – הכיתה תסתדר בחצי גורן, כל תלמיד בתורו יהפוך 2 כרטיסיות על מנת למצוא התאמה – כל התאמה שווה נקודה, במידה ולא הייתה התאמה הופך התלמיד בחזרה את הכרטיסיות.
<u>ציוד</u>: להכין כרטיסיות שקשורות לתחומים אולימפיים, כמו שחקנים מוכרים, מתעמלים מוכרים, ציוד מסויים וכד'..



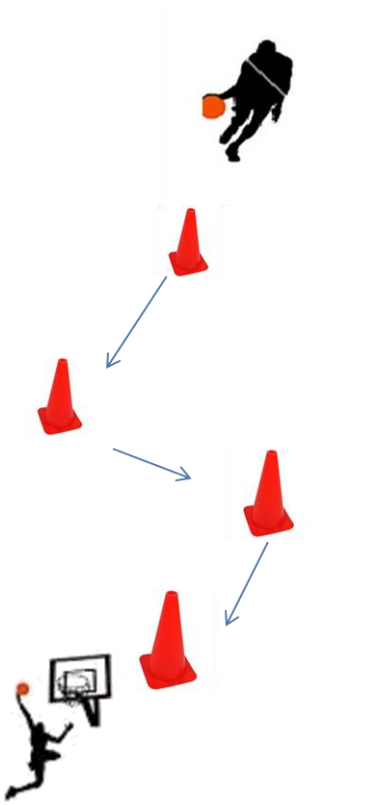
**10. מרוץ המים** – הכיתה תעמוד בטור, כל פעם יוצא תלמיד עם כוס מים בריצה לעבר השולחן וממלא את הדלי במים, הקבוצה הראשונה שתסיים למלא את הדלי או לחילופין תמלא את הדלי הכי הרבה בעת שריקת המעבר היא תנצח.
<u>ציוד</u>: כוסות חד פעמיים, התחתנה צריכה להיות ממוקמת ליד צינור מים או לדאוג למלא מספיק בקבוקי מים מראש, 2 דליים.

# יום ספורט לכלל התלמידים:

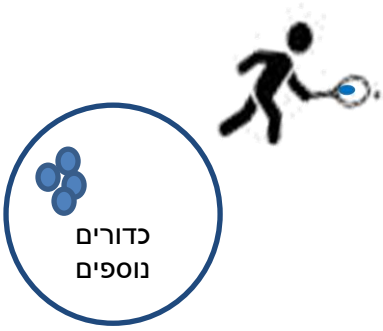
**1. שליחי שקים** – הכיתה תחולק לקבוצות קטנות( בסביבות 4-3 קבוצות)- יוצאים בקפיצות בתוך השקים ומחליפים את המקל באמצע הדרך כאשר קופצים מעל הדלגית שם יחכה התלמיד הבא,( במהלך המסלול יהיו 4 דלגיות כאשר בכל אחד מהם תלמיד שעליו להעביר את המקל לתלמיד הבא) כל מקל שעבר לצד השני שווה נקודה. כל פעם ייצאו שתי קבוצות במקביל.
דרגת קושי: במידה ונשאר זמן ורוצים לבצע שוב על מנת לקבל נקודה התלמיד האחרון שקיבל את המקל צריך לקפוץ חזרה אל נקודת ההתחלה.
ציוד: 4 שקי קמח,



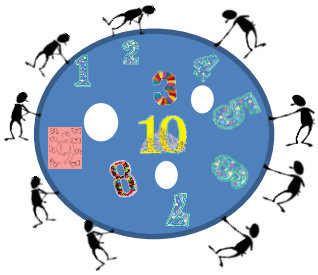

**2. כדורסל** – הכיתה תסתדר בשני טורים, על התלמיד לעבור בכדרור את הסללום ולקלוע לסל בצורה חופשית (זריקה\צעד וחצי). כל סל שווה נקודה.
דרגת קושי: זריקת מקו ה-3( שווה 3 נקודות)
ציוד: כדורי סל, קונוסים לסללום



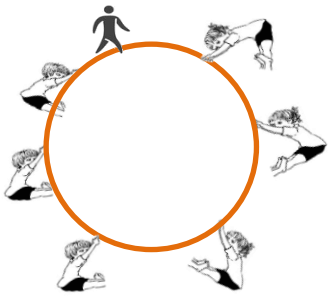
**3. מרוץ מלצרים**- על מטקה יונח כדור על כל תלמיד בטורו להעביר את הכדור עם המטקה לצד השני ( יונח בתוך דלי) הקבוצה שתצליח להעביר את כל הכדורים היא תנצח.
**ציוד:** מטקות וכדורי פינג-פונג.



**4. סדין עם חורים-** הכנת התחנה: מכינים מספרים מ 1-10 גדולים ויפים. בנוסף בכל מיני מקומות על גבי הבד עושים- 3 חורים. יש צורך בכדור קל וקטן (טניס.)
אופן הביצוע: כל הקבוצה אוחזת בקצוות הבד וצריכה להניח את הכדור על המספר לפי הסדר. כל פעם שהכדור נמצא על המספר הקבוצה צריכה לצעוק את שם הקבוצה מבלי שהכדור יזוז. במידה והכדור נופל מהחור צריך לספור מחדש. אסור לכדור ליפול מהקצוות
!אופן הניקוד: הצלחה של הנחת הכדור לפי המספר מזכה בנקודה אחת, ניתן לצבור עד 10 נקודות.

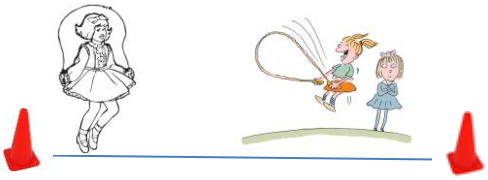



**5. מעגל כוח-** על הקבוצה לבחור נציג. הקבוצה אוחזת בחוזקה בחבל ומתחילה לצעוד אחורה כך שיוצר מעגל בעזרת החבל המתוח (הקבוצה תימצא במצב של עמידה שפופה או ישיבה) . נציג הקבוצה צריך לעלות על החבל ולעשות סיבוב שלם. חוזרים על כך מספר פעמים עם תלמידים שונים .
תלמיד שהצליח לעשות סיבוב שלם בלי ליפול יזכה את הקבוצה בנקודה, תלמיד שהצליח לבצע רק חצי סיבוב יזכה את הקבוצה בחצי נקודה.
בטיחות : נבצע את המשימה הזאת על משטח מזרונים ובנוסף בתוך המעגל ילווה את התלמיד מישהו שאחראי(כמובן ללא נגיעה אלא רק במידת הצורך) במידה ויאבד שיווי משקל הוא יעזור לו לרדת.
ציוד : חבל קשורים אחד לשני( לפחות 6 או 7 על מנת ליצור מעגל גדול)



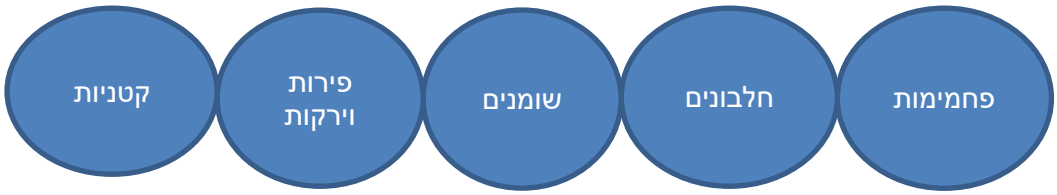
**6.פאזל-** על הכיתה להרכיב פאזל קבוצתי, על הפאזל יהיה את סמל בית הספר ומשפט מפתח מתוך ה"אני מאמין" של בית הספר.
דרגת קושי: פאזל נוסף עם חלקים קטנים יותר.
ציוד: להכין מבריסטול ולניילון אותו פאזל גדול שמורכב מחלקי פאזל.

**7. מרוץ שליחים דלגית-** הקבוצה תחולק ל2 קבוצות ועליהם לבצע תרגילים מסוימים באמצעות הדלגית.
התרגילים ייקבעו ע"י מפעיל התחנה ( למשל: קפיצות קנגורו, קפיצות גמדים, קפיצות על רגל אחת, קפיצות לאחור, קפיצות מצד לצד). הקבוצה שסיימה ראשונה תזוכה בנקודה.
ציוד: דלגיות, קונוסים לסימון, רשימה מסודרת של תרגילים לפי דרגת קושי עולה.

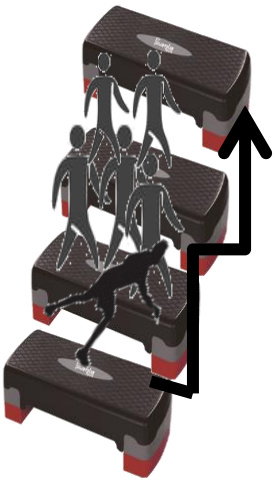


**8. "מסוגל ליצור"- משימת ה"אני מאמין" של בית הספר-** על התלמידים ליצור פירמידה משתופת של כולם ולחשוב על רעיון יצירתי שמאפיין את הכיתה, את בית הספר וכד'.

**9. "אבות המזון"-**בתחנה הזו יפוזרו חישוקים כאשר כל חישוק מאפיין אב מזון אחר: פחמימות, חלבונים, שומנים, פירות וירקות, וקטניות.
בסלסלה נפרדת יהיו כרטיסיות עם תמונות של כל מיני סוגי מאבות המזון**( כל מאכל יופיע פעמיים ב-2 סלסלות נפרדות, כל סלסלה לפי הצבע שלה על מנת שנוכל להבדיל)** , על התלמידים לדעת למיין את הכרטיסיות ולהניח בחישוק המתאים.
הכיתה תחולק ל-2 קבוצות כאשר כל פעם תלמיד אחד יגש אל הסלסלה ועליו להניח את הכרטיסייה הראשונה שהוציא במקומה הנכון ( תוך 10 שניות).
הקבוצה הראשונה שתסיים וביצעה נכון, תזוכה ב-5 נקודות.



**10. מעבר מדרגות-** הכיתה מתחלקת ל-2 קבוצות, בעזרת מדרגות אירובי, לכל קבוצה 4 מדרגות ועליהם להתקדם עם המדרגות מנקודה אחת לנקודה מסוימת, כאשר האחרון מרים ביד את המדרגה האחרונה ומעביר אותה אל הראשון כשהוא עומד על המדרגה.
הקבוצה שסיימה ראשונה- מנצחת ומקבלת 5 נקודות.



## <u>מגישה:</u> שני ממן