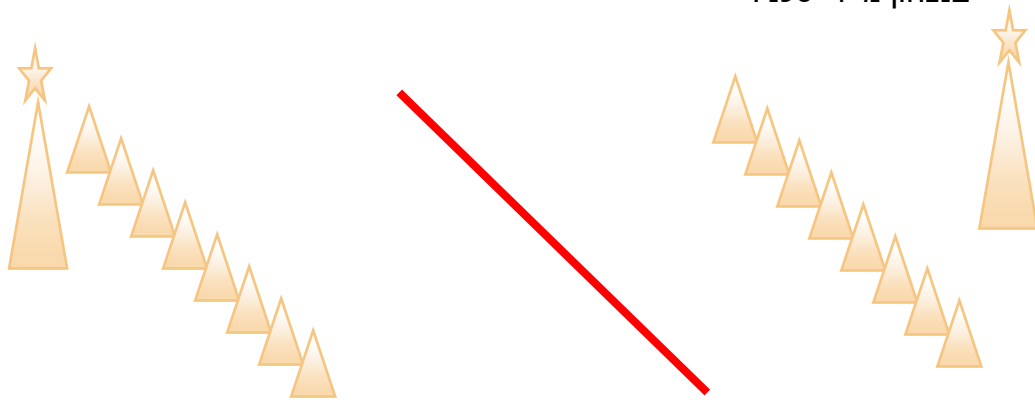


לקט פעילויות לחנוכה

מאת אירנה-אור קונובלוב

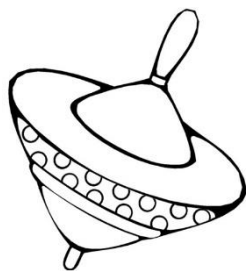
1. 'הפל ת'שמש'

את המשחק 'הפל ת'קונוס' אנחנו לבטח מכירים... הכללים פשוטים: מחלקים את הכיתה לשתי קבוצות, לכל קבוצה חצי מגרש שלה ושמונה (או יותר...) קונוסים קטנים ניצבים בשורה מלפנים. המטרה של כל קבוצה היא לנצח על ידי הפלת כל הקונוסים לקבוצה היריבה. יש להפיל את הקונוסים על ידי זריקת כדור עליהם. אסור לעבור את קו האמצע. באותו הנוסח בדיוק משחקים משחק חנוכה, רק שבנוסף לשמונת הקונוסים המוצבים מלפנים מציבים קונוס אחד גדול מסומן בכיפה רכה מאחור. המטרה של כל קבוצה היא להפיל את כל ה'חנוכייה' של הקבוצה היריבה. הפלת השמש תזכה את הקבוצה בנצחון מידי טכני.



המשחק מתאים לנושא אתלטיקה קלה, לשם תרגול זריקת כדור תוך כדי משחק או לנושא כדוריד לשם תרגול זריקת כתף בכדוריד.

2. 'סביבון כושר'

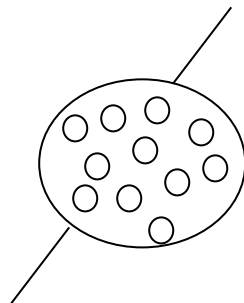
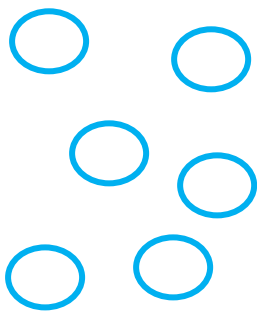
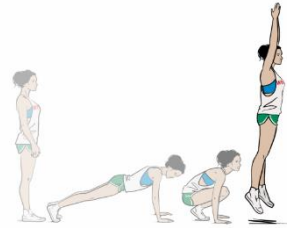


פשוט מאוד – מסובבים את הסביבון ונותנים לבצע משימה. כל עוד הסביבון מסתובב, ממשיכים בביצוע המשימה. לדוגמה, כל עוד הסביבון מסתובב, עושים כפיפות מרפקים ממצב של סמיכה קדמית; כל עוד הסביבון מסתובב, קופצים במקום... ועוד ועוד משימות, ככל העולה על רוחנו. ניתן

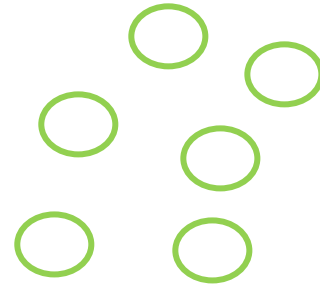
להוסיף עוד סביבונים ולהגדיר, שכל עוד כל הסביבונים מסתובבים ממשיכים לבצע את המשימה. חשוב רק לא לתת משימות קשות מדי לביצוע לאורך זמן או משימות קשות לביצוע מפאת גיל המשתתפים.

הפעילות מתאימה לצורך חימום לפני החלק העיקרי של השיעור.

ניתן גם להשתמש ברעיון לצורך אימון מחזורי בתחנות – בכל תחנה סביבון ומשימה מוגדרת. למשל, תחנת סמוך-קום: שלושה סבבים של הפעלת סביבון, בין סבב לסבב מנוחה של שלושים שניות. מתאים יותר לגילאים בוגרים.



3. 'סופגניות לרוב'



הכיתה מחולקת לשתי קבוצות, כל אחת בחצי מגרש שלה. לכל קבוצה כמות שווה של כיפות כדורגל רכות. במרכז המגרש, על קו האמצע, נמצא חישוב גדול עם הרבה כדורי טניס. הכיפות הן ה'סופגניות', החישוב עם הכדורים באמצע הוא 'מגש עם ריבה' (או כל דבר דומה שקשור לחנוכה שנעלה על הדעת...). על כל קבוצה למלא את הסופגניות שלה בריבה בפרק זמן מוקצב לפני שהקבוצה היריבה עושה זאת. שאר החוקים נתונים לבחירה – 'שבויים', 'גניבות כדור' מ'סופגניות' הקבוצה היריבה, גבולות וכו'.

הפעילות מתאימה לצורך חימום ושם תרגול מהירות וזריזות. ולהנאת המשתתפים, כמובן!

4. 'באנו חושך לגרש!'



המשתתפים מחולקים לזוגות. אחד הילדים עם עיניים סגורות, מכוסות במטפחת, השני בתפקיד המוביל. כל הזוגות עומדים על קו ההתחלה. ממול, בצד השני של המגרש יש 'נרות' – קונוסים/כיפות/כדורים/או נרות מצוירים שאנחנו מכינים במו ידינו.

מול כל אחד מהמשתתפים מסלול מכשולים, המורכב ממדרגות אירובי, משוכות

קטנות, דלגיות, השחלת כדור קטן למקום מסוים ועוד, כמה שרק יעלה על רוחנו ויהיה בר יישום. על המוביל לסייע לחברו עם העיניים העצמות להגיע אל הנר שנמצא בקו הנגדי של המגרש. לאחר שהגיעו ולקחו את הנר, יוכלו לחזור 'באור' אל קו ההתחלה, כלומר בריצה. על קו ההתחלה מחליפים תפקידים.



הזוג שמשיג

ראשון שני נרות – מנצח!

הפעילות מתאימה להפסקה פעילה או לשיעור ייחודי בנושא חנוכה.

חג שמח!!!