



בית ספר ממלכתי ניסויי "בארי" באר שבע על שם ברל כצנלסון  
בית ספר ברוח תנועת נוער

**תחנות יום ספורט ובריאות- בסימן חג החנוכה/ליגל ג'יבלי**

שם התחנה	מיקום	ציוד	תיאור הפעילות	הערות
תחנה מס' 1 "באולינג" חנוכייה"	רחבה מוצלת	8 בקבוקים חצי ליטר ו-1 בקבוק ליטר וחצי חצי מלאים בחול, מעוטרים במדבקות, 2 כדורי גומי	יש להפיל את תשעת הבקבוקים ב-2 ניסיונות של זריקת כדור (כמו בבאולינג רגיל)	לכל מתמודד 2 הזדמנויות עם 2 כדורים. מי שסיים מביא את הכדורים לזה שאחריו בזמן שחברו פועל, על מנת שהכדורים לא יתגלגלו ויידרש זמן לרוץ ולהביא אותם
תחנה מס' 2 "העף את הסופגנייה"	מול הרחבה המוצלת, ליד השולחנות פיקניק	1 מצנח, 1 כדור ספוג עטוף באל-בד חום עם ריבה	כולם נעמדים סביב המצנח ומחזיקים בקצותיו. מתחלקים לסירוגין תלמיד כן תלמיד לא. תלמידי ה-"כן" צריכים להעיף את הסופגנייה אל מחוץ למצנח, תלמידי ה-"לא" צריכים לשמור על הסופגנייה בתוך המצנח	מפעיל התחנה יעבוד עם סטופר- לאחר דקה של פעילות נטו, התלמידים מחליפים תפקידים – מי שהעיף, שומר שהסופגנייה לא תעוף ומי ששמר על הסופגנייה, הפעם מנסה להעיף אותה
תחנה מס' 3 "תפזורת חנוכה ובריאות" + הרכבת פאזלים של פוסטרים בריאים	שולחנות פיקניק	כ-200 עותקים של תפזורות + 3 פאזלים שונים של פוסטרי בריאות	כל תלמיד לוקח תפזורת לבחירתו ועליו למצוא את המילים המסתתרות, וכן להרכיב פאזל של פוסטרים של בריאות, כמו: פרמידת המזון, היגיינה וכו'.	נניח מראש בתחנה- כ-15 עפרונות ותצלומים של התפזורת. מפעיל התחנה צריך לשים לב לעצור לפני סיום התחנה על מנת לארגן אותה כ- 2 דקות לפני שמגיעה הקבוצה הבאה
תחנה מס' 4 "שליחים וסביבונים"	מגרש ספורט	9 סביבונים, 3 חישוקים, 3 משטחים של פלטות	3 טורים- לכל טור יש ממול חישוק ובתוכו פלטת עץ ו-3 סביבונים. יש לרוץ, לסובב את הסביבון, לחזור ולתת	קבוצה שסיימה ראשונה, אך אין לה סביבונים שממשיכים להסתובב- לא תקבל נקודה במידה וקבוצה אחרת

כך הצליחה במשימה. במידה ואף קבוצה לא הצליחה במשימה- תנצח הקבוצה שפשוט סיימה ראשונה.	כיף לשני, השני יוצא לדרך וכו'. מנצחת הקבוצה שסיימה ראשונה וגם לפחות אחד מהסביבונים עדיין ממשיך להסתובב.	עץ מהחדר הפסקה פעילה		
יש לעודד את החברים בזמן התחרות. במידה ועוברת דקה ואף אחד מבני הזוג לא הצליח- יש להחליף את המתמודדים בזוג הבא.	תחרות בזוגות- יש לקשור על המותן את החוט עם הנר ולהשחיל את הנר לפיה של הבקבוק כשהגב אל הבקבוק. מנצח- המסיים ראשון	2 בקבוקי זכוכית, 2 נרות הקשורים עם חוט ארוך	מגרש ספורט	תחנה מס' 5 "השחל את הנר"
יש לעמוד בתוך חישוק ריק וממנו לקלוע אל החישוק התלוי	עומדים בטור- כל אחד בתורו צריך לקלוע את הכדור האדום (=ריבה) לחישוק התלוי על השער (= סופגנייה)	חישוק עטור באל בד, חום, דלגית לקשירה, כדור אדום קטן, חישוק	מגרש ספורט	תחנה מס' 6 "קלע ריבה לסופגנייה"
השני בתור יוצא כאשר זה שלפניו הגיע כבר לחישוקים. מותר לעקוף- אך ממש בזהירות	כל תלמיד בתורו, עולה על זוג קביים וצריך לעבור את מסלול המכבים. יש לעבור בין מדרגות אירובי, לעלות עליהם, להמשיך במסלול החישוקים, לנוע במפותל בין הקונוסים הקטנים ולעבור מעל קונוסים גדולים שוכבים.	5 חישוקים, 5 קונוסים קטנים, 3 קונוסים גדולים, 5 מדרגות אירובי, 4 זוגות קביים	מגרש ספורט	תחנה מס' 7 "מרוץ המכבים על קביים"
יש לעמוד בתוך חישוק ריק וממנו לקלוע אל הגלגל התלוי	עומדים בטור- כל אחד בתורו צריך לזרוק את הכדור האדום (=ריבה) ושיידבק לגלגל התלוי על השער (= סופגנייה)	גלגל מנופח עטור באלבד חום, כדור סקוטשי אדום, חישוק	מגרש ספורט	תחנה מס' 8 "ריבה דביקה"
המשחק מתחיל עם כמות חישוקים זהה למספר התלמידים בקבוצה, ורק בפעם השנייה מפעיל התחנה מתחיל להוציא חישוקים מהמרחב	יש לנוע בין החישוקים לצלילי שירי חנוכה, כשהמוזיקה מפסיקה, כל אחד צריך להיכנס לחישוק. כל פעם מוציאים 2-3 חישוקים מהמרחב וממשיכים עם השיר, מי שנשאר בלי חישוק פסול, עד שנשאר 1 מנצח	15 חישוקים, מערכת הגברה, דיסק שירי חנוכה	אולם ספורט	תחנה מס' 9 "כסאות מוזיקליים בשירי חנוכה"

<p>כל השאר יכולים לכוון את חבריהם ע"י הכוונה מילולית, כגון : פנה ימינה, המשך הצידה וכו'- אך בשום אופן <u>אסור</u> להם לגעת בזוג מתחרים ובסביבונים שעל המזרונים</p>	<p>בכל פעם 2 תלמידים עולים על משטח המזרנים כשעיניהם קשורות והם נמצאים בעמידת 6. לסימן הפתיחה, עליהם לנוע על המזרנים בלבד ולאסוף כמה שיותר סביבונים.</p>	<p>12 מזרונים דקים, 10 סביבונים קטנים, 2 מטפחות אטומות</p>	<p>במה מרכזית</p>	<p>תחנה מס' 10 "חפש את ה'סביבון'"</p>
<p>נצור רווח גדול בין קונוס לקונוס על מנת ששני שחקנים יוכלו לעבוד במקביל במטרה לחסוך זמן המתנה.</p>	<p>יש להפיל כמה שיותר קונוסים עם האותיות של הסביבון המודבקות עליהם, תוך כדי בעיטה בכדור כדורגל אל עבר הקונוסים</p>	<p>4 קונוסים גבוהים, 4 אותיות גדולות מנויילנות : "נ,ג,ה,פ", 2 כדורי רגל, 2 טבעות גומי</p>	<p>מתחת לבמה המרכזית</p>	<p>תחנה מס' 11 "הפל את האותיות"</p>

**בהצלחה**  
**ליגל מורה לחנ"ג וועדת ספורט**