



הפיקוח הארצי  
על החינוך הגופני

# אתגר ספורטיבי - ניתור אישי בדלצית

## רציונל

עם אנת לננוס בארחה יש לעמוץ עם סימני כף היד.



**בטיחות**



הדלגית, הדילוג והכושר

תשע"ג - 2013



חוברת  
פעילויות



האתגר

הצעות  
לפעילויות



חשיבות  
הקפיצה  
בדלצית



# דיווח על היוזמה לפיקוח



הכי חשוב!

זכרו לשלוח מאפקחים האחוזיים על החינוך האופני את התוזרים של קיוס האתאר בבית הספר על אנת שנוכלם לשתי אוריס נוספים.

מצורף קובץ לשיתוף היוזמה להורדה ואריכה.



# חשיבות הקפיצות בדללית

הדללית קלה, זולה, זמינה וניתנת לשימוש בבית ובחצר. ניתן לבצע בעזרת הדללית תרלילים אישיים, בצולות או בקבוצה. בחודשיים הקרובים נתמקד בהיצוא אישיים.

הקפיצה בדללית תורמת לשיפור הסבולת, הצריכות והקואורדינציה. מבחינת הוצאת האנרגיה, 10 דקות קפיצה בדללית שוות ערך לכ-30 דקות ריצה. כדי ליהנות מביצוע התרלילים ולנצל את השפעתם לשיפור הכושר האופני, מומלץ לבצע כח תרלילים 10 שניות ומעלה, בהתאם להרעשה האישית.

מצורף סרטון קפיצות בחבל עשו את זה נכון



# הצעות לפעילויות עם הדלעת

1. מספר ניתורים ברצף עם / בלי ניתור ביניים , שתי רלעייס יחד / רלע רלע.
2. מספר ניתורים עם זמן - רבע דקה / חצי דקה / דקה או יותר.
3. מיומנויות מתקדמות עם דלעית - הצלבות / ניתור כפול וכדומה.
4. תרלים שחבל שמתלמידים מציילס.
5. סרטון עם דואמות לתרלים אקטיביס בעזרת הדילעית.
6. דואמה לבניית רצף תנועתית בעזרת דילעית לחטיבה העליונה.



## האתגר

את אתגר הדלגות אומלל עקבוע בהתאם לעלים התלמידים, לכוסרס  
ולמידת שליטתם באיומנות ואוסב לאפסר בחירה בהתאם לנתונים אלה.  
מצורפת כרטיסיית אעקב התקדמות אישית, לתיעוד יומי של ביצוע  
האתגר באהלך החודשיי.

השתתפות באתגר היא האטרה וכן, השיפור האישי - כל אחד בהשוואה  
לעצמו ולנקודת הפתיחה שלו מצורפת תעודת השתתפות באתגר.