



משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני



אתגר ספורטיבי ספטמבר - נובמבר ניתור אישי בדלגית שנה"ל תש"ף

הדלגית קלה, זולה, זמינה וניתנת לשימוש בבית ובחצר. ניתן לבצע בעזרת הדלגית תרגילים לבד, בזוג או בקבוצה. החודש נתמקד בביצועים אישיים.

הקפיצה בדלגית תורמת לשיפור הסבולת, הזריזות והקואורדינציה. מבחינת הוצאת האנרגיה, 10 דקות קפיצה בדלגית שוות ערך לכ-30 דקות ריצה. כדי ליהנות מביצוע התרגילים ולנצל את השפעתם לשיפור הכושר הגופני, מומלץ לבצע כל תרגיל 10 שניות ומעלה, בהתאם להרגשה האישית.

בחוברת "הדלגית, הדילוג והכושר" (הפיקוח הארצי על החינוך הגופני, 2013), ניתן ללמוד את שלבי הלימוד של מיומנות הניתור הבסיסי בדלגית, לקבל רעיונות למתיחות בעזרת הדלגית ולהעשיר את אוצר התרגילים הניתנים לביצוע בעזרת הדלגית.

סרטונים המדגימים ניתורים בדלגית - ניתן להציג על מסכים בהפסקות או במהלך שיעורים עם המחנכים בכיתות.

[הדגמת ניתורים שונים עם דלגית](#)

[מופע דלגיות בית ספר תלי "אילן רמון, ירושלים](#)

[שיא גינס בנייתורים בדלגית בחצי דקה](#)

ההשתתפות באתגר היא המטרה וכן, השיפור האישי - כל אחד בהשוואה לעצמו ולנקודת הפתיחה שלו.

את אתגר הדלגית מומלץ לקבוע בהתאם לגיל התלמידים, לכושרם ולמידת שליטתם במיומנות ומוטב **לאפשר בחירה** בהתאם לנתונים אלה.

אפשרויות לאתגר החודשי בדלגית:

*מספר ניתורים ברצף עם / בלי ניתור ביניים, שתי רגליים יחד / רגל רגל

*מספר ניתורים על זמן – רבע דקה / חצי דקה / דקה או יותר

*מיומנויות מתקדמות עם דלגית – הצלבות / ניתור כפול וכדומה.

מצורפת כרטיסיית מעקב התקדמות אישית, לתיעוד יומי של ביצוע האתגר במהלך החודשים וכן, תעודת השתתפות באתגר.

זכרו לשלוח למפקחים המחוזיים על החינוך הגופני את דף התיעוד והדיווח!

לאתגר, היכון צא!

כרטיסיית מעקב אישית לאתגר

שם התלמיד/ה: _____ כיתה: _____ האתגר: _____

שבוע 1	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 2	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 3	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 4	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 5	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 6	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 7	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 8	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							

בית ספר: _____

בהערכה

לתלמיד/ה: _____

כיתה: _____

על השתתפותך
באתגר הספורטיבי
על המאמצים, על ההשקעה
ועל הרוח הספורטיבית

"הצלחה היא סך כל המאמצים
הקטנים שנעשים יום אחר יום"
רוברט קולייר

מנהל/ת ביה"ס

מורה לחנ"ג

