

## תחנות פעילות להפסקה פעילה

ליקטה: אילה עוקבי

מדריכה ארצית לקדום בריאות

### תחנה מס' 1 - כדור רשת

ציוד נדרש: 2 מוטות, רשת וכדור.

מטרת הפעילות: חיזוק חגורת הכתפיים.

מספר משתתפות: לא מוגבל.

אופן הפעילות: משני צידי הרשת מתפרשות המשתתפות

ומקפיצות את הכדור מעל הרשת למתחם של הקבוצה

בצד השני תוך הימנעות מלהפיל את הכדור על הארץ.

המלצות: כתות נמוכות ישחקו עם כדור בקוטר 26 ס"מ.

כתות גבוהות ישחקו עם כדור בכדור פיזיו בקוטר 45 ס"מ.

לתשומת לב: ככל שמשקל הכדור גבוהה דרגת הקושי עולה.



## תחנה מס' 2 - צלחות מעופפות

ציוד נדרש: 2 מוטות, חבלים וצלחות מעופפות.

מטרת הפעילות: שכלול תיאום קשר עין יד.

מספר משתתפות: לא מוגבל.

אופן הפעילות: המשתתפות עומדות ממול לחבלים ומעופפות את הצלחות מעל החבלים בין החבלים ומתחת לחבלים.

המלצות: את החבלים יש לכרוך מסביב למוטות בגבהים שונים ובמרווחים שונים.

ככל שהמרווחים קטנים דרגת הקושי עולה.



## תחנה מס' 3 - מגדלי טבעות

ציוד נדרש: טבעות במשקלים שונים, קונוסים בגבהים שונים וקוביות עץ בגדלים שונים.

מטרת הפעילות: שכלול הוויסות החושי.

מספר משתתפות: לא מוגבל.

אופן הפעילות: זריקת הטבעות לכוון הקונוסים ויצירת מגדלים.

המלצות: ככל שהקונוסים יונחו על מספר רב של קוביות עץ

כך דרגת הקושי עולה.

כמו – כן ככל שנקודת הזינוק רחוקה דרגת הקושי עולה.



## תחנה מס' 4 - מסלול משוכות.

ציוד נדרש: קונוסים בגבהים שונים, חישוקים גדולים, מקלות, חבלים, מוטות.

מטרת הפעילות: שכלול סכמת גוף.

מספר משתתפות: לא מוגבל.

אופן הפעילות: מעבר המסלול והמשוכות מבלי לגעת או להזיז את המכשולים.

המלצות: דרגת הקושי תשתנה בהתאם לבניית המסלול מבחינת האורך והצבת רצף המשוכות.



## תחנה מס' 5 - נחיתה בצבעים

ציוד נדרש: מזרן קפיצה למרחק צבעוני.

מטרת הפעילות: שכלול כוח מתפרץ.

מספר משתתפות: לא מוגבל.

אופן הפעילות: קפיצה למרחק מנקודת הזינוק ונחיתה על המזרן המסומן בצבעים על פי מרחקים.

המלצות: יש לכוון את המשתתפות בהתאם לגילן.



## תחנה מס' 6 - שקים זריזים

ציוד נדרש: שקי קפיצה וחישוק.

מטרת הפעילות: פתוח זריזות.

מספר משתתפות: כמספר השקים.

אופן הפעילות: קפיצות מתוך השקים והתקדמות במסלול מנקודת היציאה עד נקודת ההגעה תוך כדי סבוב החישוק כסביבון.

משך זמן ההתקדמות נקבע לפי הזמן שהחישוק מסתובב.

המלצות: המרחק בין נקודת היציאה לנקודת ההגעה יקבע את דרגת הקושי.



## תחנה מס' 7- פיתה לגובה

ציוד נדרש: כריות פיתות וכדורים.

מטרת הפעילות: שכלול שיווי משקל.

מיומנות זריקה ותפישה.

מספר משתתפות: כמספר הפיתות.

אופן הפעילות: עמידה על פיתות וזריקה ותפישה של כדור באופן יחידני או בזוגות או במעגל.

המלצות: עמידה בשתי רגליים על פיתה אחת מעלה דרגת קושי.



משרד החינוך  
המחוז החרדי  
קידום אורח חיים בריא

בס"ד

