**פעילות ספורט במרחב המוגן – "החלוץ"**

**רקע:** בשבועות האחרונים אנו עדים להסלמה בירי הרקטות מעזה לשטח מדינת ישראל. אנו נמצאים במצב של לחימה בין צה"ל לגורמים שונים ברשות הפלשתינית ובראשה החמאס. עשרות אלפי תושבי יישובי עוטף עזה נמצאים בחרדה קיומית יומיומית.

**מטרות הפעילות:**

1. לאפשר לילדי יישובי עוטף עזה פעילות מאווררת ומהנה תוך המצב הבלתי נסבל לחיות בו.
2. לאפשר מפגש חברתי ומגבש בין הילות והילדים במרחבים המוגנים.
3. לייצר אווירה נינוחה יותר במרחב המוגן.

**למדריכ/ה**

אתה מגיע לאזור בו רקטות נופלות מדי יום ביומו. הסיטואציה מלחיצה מאוד את ההורים והילדים. אנא תהיה רגיש לסיטואציה, הקשב נא לילדים, לרחשי ליבם, לפחדיהם. אם אתה מרגיש שיש צורך לשנות משחק מסוים בגלל הלחץ שהוא יוצר- עשה זאת. אם במהלך הפעילות פועלת אזעקה ואתה מרגיש שהם כמהים לשוחח ולספר- עשה גם זאת. בנוסף תבדוק טוב את הסביבה לפעילות, אל תעשה משחק שלא בטוח לשחק.

**מעגל הכרות** - שלושה כדורים שונים בצבע או בצורתם/גודלם. מתחילים בלהתמסר אחד לשני כשכל אחד שמוסר צריך להגיד את השם שלו. ברגע שכולם קיבלו מסירה עושים סבב נוסף הפעם עם כדור נוסף ומי שמוסר את הכדור הזה צריך להגיד שחקן שאתם אוהבים, אחרי זה מכניסים כדור נוסף וצריך להגיד מאכל אהוב (זה יכול להיות גם כל דבר אחר כמובן) ומתמסרים עם שלושתם. דגש בטיחותי ומקצועי חשוב: לא למסור לפני שמי שאתה מוסר לו מסתכל עליך.

לפניך מס' משחקים והפעלות ספורטיביות. כולם אפשריים ופשוטים. בחר את המועדפים. ע"פ העדפותיך שלך ואופי קהל היעד.

* **כדורגל סיני** – כולם במעגל עם רגליים פסוקות ומנסים להכניס אחד לשני את הכדור בין הרגליים (עדיף כדור גומי או ספוג).
* **כדורסל בלונים** – קבוצה נגד קבוצה שנציג מכל קבוצה עומד בצד השני על כיסא ומחכה לתפוס את הבלון. קבוצה אחת צריכה להכות בבלון (אסור לתפוס) עד שיגע לנציג שלהם שמפוצץ. כל פיצוץ בלון מזכה בנקודה.
* **משיכת חבל** – חלק את הקבוצה לשתי קבוצות ובצע תחרות משיכת חבל. אפשר ללמד שיטות של משיכה ביחד. (אפשר גם את המשחק שעומדים במעגל ומותחים את החבל וחניך אחד הולך עליו)
* **סטנגה קבוצתי** – למספר את המשתתפים, כל אחד צריך לבעוט/לזרוק כדור על הקיר והבא אחריו לפי המס צריך לעשות זאת גם, נפסל מי שלא מצליח לפגוע בקיר או שנוגע בו הכדור פמיים.
* **ארנבת שחורה כדורגל** – משחקים כמו ארנבת שחורה רק עם מלא שמות גנאי לכדורים (כדור כתום, כדור יד, כדור סל, כדור פלוץ, כדור מפונצ'ר, כדור שעומד להתפוצץ וכו' וברגע שאומרים "כדור רגל" מי שנגעו בו צריך לקום ולנסות לתפוס עד שהוא מתיישב לו במקום.
* **מעגל תפיסה** – כולם במעגל ולא קרובים יותר מידי למרכז, המדריך באמצע זורק כדור לאוויר ואומר שם ומי שהוא אמר צריך לתפוס את הכדור באוויר לפני שהוא נוגע ברצפה (אם זה קשה מידי אפשר נגיעה אחת.
* **תחרות בשתי קבוצות** – כל קבוצה עומדת בטור עם כדור אחד בראש הטור, השניים הראשונים צריכים לצאת עם הכדור בנהם כשהם צמודים להגיע עד לקצה החדר ולחזור ולתת את הכדור לזוג הבא בלי שהכדור יפול ובלי לגעת עם היידים.
* **קליעות לסל** – לסמן עם מסקנטייפ לבן על הרצפה או קונוסים 5 רמות שהרמה הכי קלה קרובה לסל והכי רחוקה היא הרמה הקשה ביותר. כל משתתף צריך לקלוע על מנת להתקדם לרמה הבאה, אם הוא החטיא הוא צריך ללכת לסוף הטור ולנסות שוב כשיגיע תורו. הקליעה היא לסל/שער/דלי/פח/כיסאות
* **מסלול מכשולים**– מסדרים קונוסים ואת הסולם ברחבי החדר, יוצרים מסלול עם הפעלות שונות. ריצה, קפיצה, שכפיפות בטן וכו'.

הקבוצה צריכה לסיים את כל המסלול בזמן שתגדיר/י.

# בסוף הסדנא

הודה לחניכים ששיתפו איתך פעולה ותאחל להם שהלחימה תפסק במהירות האפשרית ושיוכלו לחזור לשגרת חייהם.

# הערות

* אל תשכח לצלם מס' תמונות מהפעילות.
* זכור- יש מס' סבבים של פעילות, אל תוציא את כל האנרגיה בהתחלה.
* תגיע מוכן עם כל הציוד.
* ב.ב.ב- אין לצאת מהמרחב המוגן!