תכניים חינוכיים

חלק ערכי שמתווסף לאימון של הענף החודשי שמתאמנים בו עכשיו

<u>היכרות</u>

מטרות:

- שיכירו אחת את השנייה יותר
- להכיר את המאמנת
- לבסס נורמות של הקשבה, וגבולות

מהלך:

1. סבב שם ומשהו שאני טובה בו (לחלק מדבקות שם)
2. חימום היכרות- כל מי ש.. שתרוץ לצד השני וחזרה

כל מי ש...

- ♥ אוהבת שוקולד
- ♥ אוהבת כדורגל- על רגל 1
- ♥ אוהבת ללכת לים- בדילוגים
- ♥ אוהבת טניס- אחורה
- ♥ אוהבת את הצבע כחול- ברכיים למעלה
- ♥ מעדיפה במבה על ביסלי- עקבים לישבן
- ♥ יודעת לבשל או לאפות- לסובב ידיים
- ♥ אוהבת את החורף- ספרינט

משחק מסיים מומלץ- טאצ׳דאון

*צריך כדור ספוג או כדור אחר
*עוד לפני שהתחלתם את הענפים אפשר לפתוח בזה, משחק יחסית ניטרלי שקל להתחבר אליו

חוקים טאצ׳דאון:
1. מי שעם הכדור אסור לו לזוז.
2. כדי לנצח צריך **להניח** את הכדור על הקו של הקבוצה השניה.
3. אסור לגעת אחד בשני ואסור להפריע למסור את הכדור.
4. כדור שנופל על הרצפה עובר לקבוצה השניה.

3. משחקי היכרות ושבירת קרח:

א. כיסאות מוזיקליים עם חישוקים
ב. הרוח נושבת חישוקים

הרוח נושבת על כל מי ש..

- ♥ אוהב פיצה
- ♥ אוהב ספורט
- ♥ אוהב לשחק עם חברים
- ♥ אוהב את הקיץ
- ♥ מנגן על כלי מוזיקלי
- ♥ אוהב לשחות
- ♥ אוהב לרקוד
- ♥ אוהב את שיעורי תורה בביי״ס

לסיכום:
אמור- שמחתי להכיר אתכם.

הולכת להיות לנו שנה שבה נכיר יותר מקרוב, נשחק, נהנה, נשתפר בספורט, ננצח ונתחזק כקבוצה.

*אם שמת לב במהלך האימון למעשה חברי, או ספורטיבי, ציין לטובה את מה שהיה.

שבוע הבא נעשה..

<u>בחירת שם לקבוצה</u>

מטרות:

א. בחירת שם וסמל- התחלה של ביסוס תחושת שייכות לקבוצה, גיבוש זהות קבוצתית
ב. מסר עקיף- הקבוצה היא שלהם, הם מחליטים חלק מהדברים

מהלך:

1. חשיבות של סמלים- מפזרים על הרצפה/ מקרינים סמלים מפורסמים (סמלים של קבוצות ספורט, חברות מסחריות, דגלים של מדינות וכו')
   - סבב- כל חניך בתורו בוחר אחד ואומר של מה הסמל (אפשר גם להקרין/ לחשף וכל פעם לשאול חניך אחר- של מה זה?)
   - שואלים- למה אתם זוכרים את הסמלים? למה סמלים זה חשוב?
   - היום נבחר שם, צבע, וסמל לקבוצה!
2. בחירת שם לקבוצה-
   מחלקים לכל חניך פתק ועט, כל חניך צריך לכתוב רעיון לשם לקבוצה, המאמן יכול לזרוק רעיונות (כדאי לחשוב על משהו טוב מראש), וגם יכול להוסיף פתק או שניים בעצמו. שמים את כל הפתקים בכובע. המאמן בוחר 3 מתאימים, מקריא ועורך הצבעה- איזה שם הם רוצים לקבוצה (אפשר לעשות הצבעה אנונימית- להוריד ראשים, ולהרים יד לשם שרוצים). בסוף- המאמן מכריז על השם המנצח.
3. בחירת צבע לקבוצה-
   - משחקים תופסת צבעים
   - שואלים אותם מה הצבע שהם רוצים, אם צריך עושים הצבעה
4. עיצוב סמל לקבוצה-
   המאמן מצייר על הלוח סמל לקבוצה, החניכים מכוונים אותו.
   *בהמשך הצבע יהיה הצבע של מדי הקבוצה, והסמל יודפס על החולצה (אם יהיה מוצלח).

לסיכום: מעכשיו אנחנו ה- "_____" ואנחנו נהיה הקבוצה הכי טובה! כל הכבוד לכם שהצלחתם לחשוב על רעיונות ולהחליט על הדברים יחד כקבוצה.

אמנה קבוצתית

היום אנחנו נכתוב יחד אמנה קבוצתית ונחתום עליה.

מהם הכללים שיעזרו לנו כדי לבנות קבוצה שבה כולם ירגישו בנוח, בטוחים, ושיש להם מקום לשחק, להנות, ולבטא את עצמם?

החניכים מציעים כללים, המאמנת כותבת על בריסטול, המאמנת גם מציעה כללים שהיא חושבת שיעזרו לקבוצה, ואם הם מתקבלים כותבת אותם גם.

בסוף מקריאים, מודאים שכולם מסכימים לכללים, ואז כולם חותמים על האמנה.

תולים במקום בו ניתן לראות, מקריאים את הכללים בתחילת כל אימון כתזכורת, לפחות ב-3 האימונים הקרובים, אם לא כל אימון.

שיתוף פעולה

מטרות:

א. להתנסות בלנסות לבצע משימה כקבוצה
ב. ללמוד מה עוזר לנו ומה מקשה עליהם לעבוד כקבוצה, כצוות

משחקים שצריך לשתף בהם פעולה:

1. מלך התנועות ספורט- מישהו יוצא ובוחרים את מלך התנועות, הילד שהלך חוזר ונכנס לאמצע המעגל וכולם עושים תנועות ספורט לפי מה שהמלך תנועות עושה (כמו ריצה במקום, סיבובי ידיים מתיחות רגליים, קפיצות וכו).
2. תחרות בשתי קבוצות - כולם עומדים בטור אחד מאחורי השני ואצל הראשון בטור יש כדור, בשריקה הראשון מעביר את הכדור אחורה בין הרגליים ורץ לסוף הטור, ככה מעבירים את הכדור והמטרה להגיע עד לקו השני של המגרש.
3. משימות שיתוף פעולה והקשבה עם בלונים:

a) כל אחת מקבלת בלון כחול, צריכה לנפח אותו, צריכה לשמור אותו באוויר רק ע"י טפיחות ביד אחת.
b) מתווסף בלון אדום של כולם, המטרה להשאיר אותו באוויר בנוסף לבלון האישי שלי.

שיחת עיבוד קצרה:

- איך היה לשמור על הבלון?
- הצלחתן לשים לב גם לבלון המשותף?
- מה זה דורש ממני לשים לב לשניהם?

*משחק נוסף עם בלונים-

2 קבוצות- המטרה להעביר את הבלון מנקודה A ל-B כולם ביחד בעזרת נגיעה ביד/ראש/רגל כאשר אסור לאותה חניכה לגעת פעמיים ברצף

עוד שיחת עיבוד קצרה לסיכום:

- מה עזר לכם להצליח כקבוצה?
- מה הקשה עליכם?
- מה אפשר לעשות כדי להשתפר?

<u>הוגנות</u>

משחקים משחק פשוט שהם לא מכירים בלי הכללים (נגיד טאצ׳דאון). רק אומרים- יש כדור, צריך לגעת בקיר של הקבוצה השנייה עם הכדור. תשחקו. אחרי כמה דקות מבינים שזה בלגן ולא עובד.

שואלים-

א. נהנתם? מה הקשה על המשחק?
ב. כללים של משחק זה חשוב לדעתכם?
ג. אח״כ מסבירים את הכללים של המשחק, ומשחקים שוב.
ד. בסוף שואלים- איך היה לשחק עם כללים? מתי קשה לנו לשמור על הכללים?

לסיכום- כללים הופכים את המשחק למשחק, בלי כללים זה לא משחק. והם מאפשרים לנו להנות. חשוב לדעת לנצח ולהפסיד בכבוד.

<u>חברות ופירגון</u>

מיהו חבר טוב?- תכונות של חבר טוב:

המאמן תלה מבעוד מועד כרטיסיות עם תכונות של חבר על הקיר. החניכים עומדים לאורך הקו (הרחק מהקיר), כל חניך בתורו, המאמן אומר את שמו והוא רץ לקיר, לוקח את התכונה שניראית לו הכי חשובה ורץ חזרה, ואז החניך הבא וכן הלאה. אפשר גם לעשות כתחרות בין 2 קבוצות. בסוף עליהם לסדר את התכונות - מה התכונה הכי חשובה לחבר טוב? לפי סדר החשיבות בעיניהם.

עורכים דיון קצר:

א. מה חשוב שיהיה כדי שתהיה חברות טובה וחזקה?
ב. מה יעזור לנו להיות חברים טובים פה בקבוצה?
ג. המאמן מספר סיפור אישי על חבר טוב שעזר לו, או עשה מעשה חברי, או מקרה שהוא היה חבר טוב עבור מישהו אחר (לחשוב על סיפור מראש).

אחד הדברים החשובים בחברות זה לומר אחד לשני דברים טובים, לעודד, ולפרגן כשמגיע-

פירגון:

עכשיו נתאמן על לפרגן- נעשה מרוץ מכשולים שליחים בין 2 קבוצות, כל פעם שמישהו עושה את המסלול שאר הקבוצה מעודדת אותו.

לסיכום- חברות זה אחד הדברים הכי חשובים בחיים וגם בספורט. כדי להיות חברים טובים צריך להשקיע. פה בקבוצה אם נהיה חברים זה יהפוך אותנו לקבוצה חזקה יותר.

תכונות של חבר:

- עוזר
- מעודד, תומך
- מפרגן- נותן מחמאות
- מקשיב
- נדיב
- סבלני
- משקיע
- שומר סוד
- אפשר לסמוך עליו
- אומר את האמת
- שם לב כקשה או לא טוב לחבר שלו
- מצחיק אותי