

הפסקה פעילה המדגימה מגוון שימושים בדילגיות מאת: עמית אביאלי, אליה פורמן, אלמוג שולר, ואלעד שיק

ביום חמישי, ה- 22.5.14, התקיימה הפסקה פעילה המדגימה מגוון שימושים בדילגיות בבית הספר בית אב"י שבאבן יהודה.

במהלך ההפסקה הפעלנו 10 תחנות:

תחנה 1: הרקדות

בתחנה זו התלמידים עברו הרקדות שונות: ריקודי שורות, אירובי והתעמלות כללית באמצעות דלגית לרקע צלילי מוזיקה קצבית.

תחנה 2: סולם קואורדינציה

בתחנה זו בנינו סולם קואורדינציה באמצעות שני ספסלים שוודים ודלגיות. התלמידים היו צריכים לעבור את סולם הקואורדינציה מצדו האחד לצדו השני מבלי לגעת בדלגיות. תחנה זו מפתחת את מרכיבי הכושר הגופני של הילד, התמצאות במרחב, קואורדינציה ותיאום עין-רגל.

תחנה 3: רשת עכביש

בתחנה זו בנינו רשת עכביש מדלגיות בצבעים שונים בין שני עצים. בתוך הרשת שיבצנו חישוקים. החישוקים היו משובצים ברמות גובה שונות. המטרה של התחנה היא לנסות לעבור בהצלחה את רשת העכביש דרך החישוקים. על רשת העכביש, שיבצנו פעמונים קטנים. מטרתם הייתה לסמן לתלמידים שבמידה ומישהו נגע ברשת, יש לחזור ולנסות לעבור אותה בשנית.

תחנה 4: מרוץ שליחים עם דלגית

בתחנה זו, התקיימה תחרות שליחים בין 4 טורים. התלמידים היו צריכים להתקדם בקפיצות עם דלגית לעבר החישוקים שהיו מונחים בצדו השני של המסלול ולחזור חזרה לנקודת המוצא.

תחנה 5: זחילה אינדיאנית

בתחנה זו בנינו מתקן הבנוי משני ספסלים שוודים וביניהם חוט גומי הקשור לרוחב הספסלים. התלמידים היו צריכים לעבור מכשול באמצעות זחילה אינדיאנית כשאסור להם לגעת בחוט הגומי.

תחנה 6: משיכת חבל

בתחנה זו ערכנו תחרות משיכת חבל בין שתי קבוצות.

תחנה 7: קפיצה בחבל גדול

בתחנה זו העברנו קפיצה על חבל ארוך בווריאציות שונות:
- ניסיון להעביר את קבוצת התלמידים מצד אחד לצד השני מבלי לגעת בחבל.

- קפיצה משותפת תוך תיאום הדדי של מספר תלמידים בו זמנית.
- ניסיון להעביר את קבוצת התלמידים מצד אחד לצד השני. כשכל תלמיד עובר עליו לקפוץ 2 קפיצות בחבל ולצאת החוצה.

תחנה 8: שיווי משקל על דלגית

בתחנה זו התלמידים נדרשו לשמור על שיווי המשקל בהליכת עקב לצד אגודל על הדלגית המונחת על הרצפה. תלמידים שביקשו אתגר הניחו טבעות גומי על ראשם והיו צריכים ללכת על הדלגית תוך שמירה על שיווי משקל ואיזון טבעת הגומי על ראשם.

תחנה 9: מעבר בין החבלים

בתחנה זו התלמידים נדרשו לעבור את מכשולי החבלים שהיו מונחים על הרצפה מבלי לגעת בחבלים.

תחנה 10: קפיצה חופשית בדלגיות

בתחנה זו, פיזרנו באופן חופשי דלגיות במגרש. כל תלמיד יכול היה לקפוץ באופן חופשי על הדלגית בצורות התקדמות שונות כפי שחפץ.











