## יום ספורט-"אורח חיים פעיל ובריא"

בשיתוף: מקיף עירוני א', בית יחזקאל והמחלקה לספורט

26/05/2013

רקע כללי

1. יום הספורט יתקיים במרכז אפרידר "בדשא הגדול" ובו יפעלו

בשיתוף פעולה, שני בתי ספר מאשקלון- בית ספר תיכון: מקיף עירוני א'

ובית ספר יסודי: בית יחזקאל.

2. הפעילות - בשיתוף בפעולה עם המחלקה לספורט מעירית אשקלון.

3. יום הספורט יכלול עבודה משותפת בין שני בתי הספר, התלמידים יפעלו

יחדיו ב-14 תחנות הפעלה.

3 תחנות O.D.T – [חברה חיצונית המתמחה בהפעלת קבוצות ]

3 תחנות שיופעלו ע"י נאמני הבריאות של מקיף א'.

8 תחנות ספורט מגוונות, יופעל ע"י צוות חנ"ג מקיף א' [יפורט בהמשך].

4. תלמידי שני בתי הספר יחולקו ל-14 קבוצות [מעורבות], לכל קבוצה

יינתן שם של פרי [מיקום ראשוני בתחנות לפי הפרוט בהמשך].

5 יחולקו פרסים לזוכים במקומות הראשונים.

6. בסיום הפעילות כל התלמידים יקבלו שי אישי [הפתעה].

7. תלמידי מקיף א' יגיעו עם חולצות לבנות ותלמידי בית יחזקאל עם

חולצות ירוקות.

לוח זמנים

08:30-09:30 - התארגנות בשטח-הכנת התחנות.

09:30-10:15- כינוס התלמידים בדשא הגדול + ארוחת בוקר.

10:15-12:00 - פעילות בתחנות.

12:00-12:15- התכנסות ליד הבמה.

12:15-12:45-טקס סיום [חלוקת פרסים+שי אישי לכל תלמיד].

רשימת התחנות

תחנה מס' 1- ["תפוזינה"]- בעיטה לשער.[באחריות צוות חנ"ג מקיף א']

תחנה מס' 2- ["אשכולית"]- קפיצות עם שקים. .[באחריות צוות חנ"ג מקיף א']

תחנה מס' 3- ["אפרסק"]- תחנת O.D.T.[באחריות רועי מינס]

תחנה מס' 4- ["מנגו"]- תחנת נאמני בריאות[באחריות טובה -מקיף א']. .

תחנה מס' 5- ["אננס"]- מעגל חישוק. .[באחריות צוות חנ"ג מקיף א']

תחנה מס' 6- ["בננה"]- פריסבי. .[באחריות צוות חנ"ג מקיף א']

תחנה מס' 7- ["שזיף"]- תחנת O.D.T[באחריות רועי מינס].

תחנה מס' 8- ["מישמש"]- תחנת נאמני בריאות [באחריות טובה -מקיף א'].

תחנה מס' 9- ["אפרסמון"]- פילו פולו. [באחריות צוות חנ"ג מקיף א']

תחנה מס' 10- ["תמר"]- מרוץ שליחים עם גלילים. [באחריות -בית יחזקאל]

תחנה מס' 11- ["רימון"]- תחנת נאמני בריאות [באחריות טובה -מקיף א'].

תחנה מס' 12- ["חרוב"]- תחנת O.D.T[באחריות רועי מינס].

תחנה מס' 13- ["תפוח"]- "סקוטרים" [באחריות -בית יחזקאל]

תחנה מס' 14- ["אגס"]- העברת כיסא. .[באחריות צוות חנ"ג מקיף א']

הסבר כללי על העבודה בתחנות

* זמן עבודה בתחנה-4דק'
* מעבר בין תחנה לתחנה [כולל הסבר על התחנה]-3 דק'.
* סה"כ עבודה בתחנות כולל המעברים-1.45ש'.
* כל קבוצה תלווה ע"י מחנך כיתה/מורה מקצועי.
* בכל תחנה יהיה אחראי תחנה+2 תלמידים משכבת ז' ,שלא יפעלו בתחנות אלא יעזרו בספירת הניקוד והפעלת התחנה.
* הניקוד יתבסס על ההישגים בכל תחנה.
* בתחנות "נאמני הבריאות"-הקבוצות יקבלו ניקוד על הקשבה ע"י אחראי התחנה [1-10].
* קבוצה שתצבור את מירב הנקודות תנצח ביום הספורט.
* יחולקו מדליות לזוכים במקומות הראשונים.
* על המורים המלווים לדאוג לסדר בקבוצה, עבודה משותפת בכל תחנה, שמירה על מורל גבוה והכי חשוב-לוודא שהתלמידים לא יתפזרו בשטח וישמרו על הניקיון.
* חשוב ביותר-לוודא שהתלמידים ישתו מים במעברים בין תחנה לתחנה.
* התחנות יהיו ממוספרות מ-1-14 והסבב יהיה נגד כיוון השעון.
* יש להישמע להוראות מנחה האירוע [מוטי טויטו-מקיף א'].
* במהלך הפעילות- תושמע מוזיקת רקע המעודדת פעילות [מערכת ההגברה תופעל ע"י גנרטור-באחריות צוות מקיף א'].
* שוקת מים-ימוקם במתחם הפעילות באחריות המחלקה לספורט.
* שירותים-ממוקמים במתנ"ס-בית ווסק [רק בליווי מורה].

רשימת ציוד

2 משוכות.

2 כדורי רגל.

4 שקים גדולים

4 שקים קטנים [בית יחזקאל].

4 פריסבי.

יריעת קליעה למטרה [עם חורים].

4 חישוקים.

4 מקלות פילו פולו.

4 כדורי ספוג.

2 עמודים לגלילים [בית יחזקאל].

גלילי נייר טואלט [בית יחזקאל].

2 סקוטרים [בית יחזקאל].

14 כסאות פלסטיק.

14 בריסטולים ממוספרים.

2 כיסאות [העברת כיסא.

30 קונוסים [כולל קונוסים גדולים עם מקל].

עפרונות לשופטים.

דף שיפוט לשופטי התחנות.

מצלמת וידאו +סטילס.

2 תיקי עזרה ראשונה.

חוברת דלגית.

בקבוקי מים [מתנה]

מדליות לזוכים [זהב ,כסף וארד].

**דף שיפוט**

תחנה מס'\_\_\_\_ שם התחנה\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

אחראי תחנה\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |  |
| --- | --- |
| **שם הקבוצה** | **ניקוד** |
|  |  |
| תפוזינה |  |
| אשכולית |  |
| אפרסק |  |
| מנגו |  |
| אננס |  |
| בננה |  |
| שזיף |  |
| מישמש |  |
| אפרסמון |  |
| תמר |  |
| רימון |  |
| חרוב |  |
| תפוח |  |
| אגס |  |

טבלת סיכום נק'-מזכירות ראשית

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | סה"כ |
| תפוזינה |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| אשכולית |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| אפרסק |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| מנגו |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| אננס |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| בננה |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| שזיף |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| מישמש |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| אפרסמון |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| תמר |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| רימון |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| חרוב |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| תפוח |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| אגס |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

מקום ראשון - קבוצת : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ שצברה : \_\_\_\_\_נק'

מקום שני - קבוצת : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ שצברה : \_\_\_\_\_נק'

מקום שלישי - קבוצת : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ שצברה : \_\_\_\_\_\_נק'

כללי

* בסיום העבודה בתחנות [12:00]-התלמידים יכונסו באזור מוצל ליד "הבמה" לטובת סיכום יום הספורט המשותף ולחלוקת הפרסים למקומות הראשונים +שי אישי לכל משתתף.
* תלמידי מקיף א'-יגיעו באוטובוסים למתחם הפעילות ובסיום יום הספורט יוחזרו התלמידים באוטובוסים לביה"ס ומשם ישוחררו הביתה.
* תלמידי בית יחזקאל-יגיעו בצעידה רגלית למתחם הפעילות ויחזרו לבית ספרם בצעידה רגלית.
* בטקס הסיום-יופיע נציג ספורט הטריאתלון, כדי לשווק את הספורט בעיר אשקלון.
* ברצוני להודות מראש, לכל העוסקים במלאכה :לידיה-מבית ספר בית יחזקאל, מרסלו-מהמחלקה לספורט , לרכזת שכבת ז'-שגב דלית ולמחנכות ,לאבנר-האחראי על מערכת ההגברה וכמובן לצוות המורים לחינוך גופני של מקיף א' + צוות נאמני בריאות ולסיום -לתלמידי ביה"ס האחראים בתחנות ולכל התלמידים הלוקחים חלק ביום זה.
* נאחל לכולנו פעילות מוצלחת ויום מהנה במיוחד והעיקר, שניישם בחיינו את הפתגם "אורח חיים פעיל ובריא" .