

ריצה במעגל

משפט פתיחה: משהו פשוט שנותן עומק לעבודה קבוצתית (עם גירסה תחרותית נוספת בהערות).

שם המשחק: ריצה במעגל.

אורך: כ-10 דקות.

הסבר כללי: נעמדים במעגל גדול במרחק של שני מטר... אחד מהשני, מתחילים להסתובב תוך כדי שמירה על מרחק קבוע, ולאט לאט מגבירים את המהירות.

מספר משתתפים: מינימום 6 מקסימום 30.

חומרים נדרשים: שום דבר, אך ניתן לקחת חבל וכדו' לתחם את השטח.

מיקום מומלץ לפעילות: במדשאה רחבה, בחצר, ובכל מקום שאפשר לרוץ ללא נזק.

גילאים: ילדים, צעירים וכמשחק משפחתי חביב.

הסבר מפורט בשלבים.

1. הקבוצה תעמד במעגל במרחק של שני מטר אחד מהשני.
2. המנחה יסביר. "שימו לב! אנחנו הולכים ללכת במעגל ולשמור על מרחק של שני מטר. אנחנו לא מנסים לגלות פה כישורי ריצה, אלא דווקא כישורים של התחשבות בכולם, גם בקצב וגם ביכולות."
3. הקבוצה מתחילה להסתובב ושומרת על קצב ומרחק קבוע.
4. המנחה מבקש להגביר את הקצב, אך לשים לב לסובבים שהם באותו קצב. ושומרים על מרחק קבוע.
5. הסיבובים ממשיכים עד שהעסק יוצא מכלל שליטה.
6. המנחה עוצר ושואל את הקבוצה "האם יש לכם טכניקה לשמירה על הקצב. שאחד לא יכנס בתוך ה-2 מטר של השני"? הצעות מהקהל עולות. ולפי מה שהוצע ינסו שוב פעם...
7. המטרה היא להגיע למהירות הגדולה ביותר שהקבוצה יכולה לפתח, בהתאם ליכולות הפיזיות של הקבוצה.
8. המנחה ינסה להציע (אלא אם כן הקבוצה עולה על זה) קריאה משותפת של מספרים, 1,2,3 שישמור על קצב הפסיעות.



סדנאות ODT



העצמה



רענון



חוויות



שיפור



גיבוש



מסעות



שטח



הערות :

- א. שימו לב לפני הפעילות שאין גזעי עצים, או אבנים או כל דבר אחר שיכולים ח"ו להנגף בו.
 - ב. תראו שאין מי בקבוצה שמתאמץ ממש, ואם יש תנו דגש לקבוצה שתתחשב בו.
- ניתן לעשות את המשחק גם בצורה של תופסת. המנחה מכריז 1.2.3 לרוץ ואז כולם רצים מהר, למי שנגעו בגב יוצא מן המשחק וכך ממשיכים לרוץ במעגל עד שכולם נתפסים.
- מה קבלנו אחרי התרגיל ? ונושאים לשיחה בעקבות התרגיל.**



- שמירה על כללים.
- תקשורת תוך כדי תנועה
- אנרגיה טובה.
- שיח על שיפור.
- להיות בהקשבה ובקצב של כל הקבוצה.
- להעריך כישורים חברתיים, יותר מכישורים פיזיים!

מניסיון , הפעילות מוצלחת מאוד וניסיתי אותה בקבוצות של ילדים ונוער ובמקרים מסוימים אף עם מבוגרים בהצלחה!

תעשו את הפעילות ותספרו איך היה. ותשתפו הלאה.

תודה ידידים. לא לשכח לתת קרדיט חיים כ"ץ

