**ספורט - מה אני אוהב.ת?**

1. **סבב מה נשמע**  **5-10 דק**- כל חניכ.ה יספרו איך הם מרגישים היום וייעשו תנועה שמבטאת את איך שהם מרגישים.
2. נספר לחניכיםות שהיום נתנסה בספורט.

##

| **פעילות** | **הסבר** |
| --- | --- |
| **חימום 5 דק** | סיבובי ראש, ידיים, כתפיים ואגן לשני כיוונים.סיבובי ריצה של עקבים לישבן, ברכיים למעלה |
| **מסירות 5 דק** | בזוגות מנסים להתמסר כמה שיותר מבלי להפיל את הכדור.זוג/שלישייה שמגיעים לעשר יכולים לנסות להתרחק קצת זה מזה. |
| **שיווי משקל 5 דק** | כמה סבבים של תחרות - מי מצליח לעמוד הכי הרבה זמן על רגל אחת |
| **ריצה 10 דק** | מתחלקים לשתי קבוצות. כל קבוצה נעמדת בתור. עושים מירוץ שליחים. בקצה מסלול הריצה יש לוח איקס עיגול, כל נציג.ה קבוצה שמגיע לקצה יכול להוסיף את הסימן של הקבוצה |
| **כדורגל 10 דק** | בעיטות לשער ממרחקים שונים |
| **כדורגל סיני - אם נשאר זמן** | כל החניכיםות עומדים במעגל בפיסוק, כשהרגליים של כל שני שכנים צמודות. מתמסרים רק עם הידיים כאשר המטרה היא להכניס כדור בין הרגליים של חניכים אחרים. מי שקיבל גול יכול להתמסר רק עם יד אחת. גול נוסף - בחוץ. |

1. **נמלא יחד את הלוח הקבוצתי!**

**ריקוד ותנועה - מה אני אוהב.ת?**

מטרת הפעילות היא שהחניכות/ים יתנסו בתנועה, בחופש תנועתי, שיוציאו אנרגיות ושיפתחו ביטחון להתנועע ליד חברי קבוצה. אם החניכים נהנים, ממליצה לעשות פעילות תנועה נוספת עם שינויים קלים.

מה שכתוב כאן הוא רק הצעה לפעילות תנועתית עם החניכים:)

1. חימום. נשים מוזיקה שהחניכים אוהבים. נבקש מהם לחלוץ נעליים. בכל פעם יזיזו איבר אחר בגוף, עד שכל הגוף יהיה בתנועה. מתחיל במבט, רק עיניים זזות, נעבור לראש, כתפיים, ידיים, בטן, אגן, כפות רגליים, כל הרגל, כל הגוף.

בשמונה ספירות נרד לרצפה, שמונה ספירות לעלות. ארבע ספירות למטה, ארבע למעלה, וכו..

כשנעלה למעלה, נעצום עיניים ונדמיין שאנחנו נמצאות/ים בתוך מסטיק ענק. בעיניים עצומות נתחיל לזוז במקום בתחושה הזו. עכשיו נזוז כאשר אנחנו נמצאות/ים בצמר גפן. נפקח עיניים ונתחיל להסתובב בחלל.

בכל פעם תינתן הוראה מסויימת שעל פיה נזוז בחלל.

* איבר מוביל
* סטקטו/לגטו (להסביר לחניכים/ות שסטקטו זה מקוטע/חד ולגטו - כמו שנשמעת המילה - זאת תנועה נעימה ורכה) - אפשר להשמיע מוזיקות שונות שממחישות סטקטו ולגטו. אפשר גם רק לומר לחניכימות לנוע בצורה חדה או בצורה רכה אם לא רוצים להסתבך במונחים :)
* להחליף כיוון
* שמונה ספירות לרצפה
* פריז

תרגילי פינה: החניכים יעמדו בפינת החדר/ החלל בתור ובכל פעם יעשו מסלול מפינה לפינה לפי הוראה מסויימת.

* הליכות מצחיקות
* חיקוי של חיות
* הליכה שקטה ורגועה
* הליכה עצבנית
* הליכה מאושרת
* קפיצות

אם נשאר זמן בסוף, אפשר לעשות מעגל שבו כל חניכ/ה ימציאו תנועה, והאחרים יחקו.

**נמלא את הלוח הקבוצתי!**

**אמנות: מה אני אוהב.ת?**

מטרת הפעילות: לאפשר לחניכות/ים להתנסות ביצירה חופשית ובחומרים שונים.

כאן **הצעות** ליצירה שאפשר לעשות עם החניכות/ים :)

**קולאז' -**

נתחיל במצגת אינטראקטיבית שמסבירה מה זה קולאז'. בכל שקופית יהיה ציור קולאז' בתקריב. ניתן לחניכים/ות לנחש איזה ציור נגלה כשנתרחק. בשקופית הבאה הציור מרחוק. לאחר מכן נחלק הרבה עיתונים וניירות שונים ונסביר לחניכות/ים כיצד עושים קולאז'.

אפשר להתחיל מציור בעיפרון עם קווים כלליים. ואז נחליט על כל איזור בציור - באיזה צבע נרצה שהוא יהיה, נגזור הרבה חתיכות עיתון קטנות בצבע ונדביק.

מי שסיים/ה יכולים לעושת קולאז' מסוג אחר. לחפש במגזינים או בעיתונים דברים שהם אוהים ושקשורים אליהם (יכול להיות צבע, בגד מסויים, מילה או כל דבר אחר), על דף לבן נדביק את הדברים שמסמלים לנו את עצמינו.

<https://docs.google.com/presentation/d/12syffkKU1naJum1EZ0oBHw2kWdVnDjbtO_Ur1JRUx0k/edit?usp=sharing>

**פוינטליזם - מהמילה point**

נתחיל במצגת אינטראקטיבית שבאמצעותהב נסביר מה זה פוינטליזם - ציור בנקודות. בכל שקופית יהיה ציור פוינטליזם בתקריב. ניתן לחניכים/ות לנחש איזה ציור נגלה כשנתרחק. בשקופית הבאה הציור מרחוק. לאחר מכן נחלק מקלות ניקוי אוזניים וגואש, וניתן לחניכים להתנסות בפוינטליזם. אפשר בסוף (אם מסיימים) להביא לחניכים בריסטול גדול עם ציור בקווי מתאר בעיפרון, ולתת להם לצבוע אותו יחד בנקודות.

[**https://docs.google.com/presentation/d/1n0kswd60njAiMvxfOYWAOVU6WqNlFV2MvHHPvuG8mz8/edit?usp=sharing**](https://docs.google.com/presentation/d/1n0kswd60njAiMvxfOYWAOVU6WqNlFV2MvHHPvuG8mz8/edit?usp=sharing)