

אליפות ישראל בדקה

משך הפעילות - 30 דקות

מטרות:

1. עידוד תחרות בריאה בין החניכות.ים.
2. גיבוש והנאה.

מהלך הפעילות (הפעילות תעבור בזום)

פתיחה -

התחברות לזום + סבב מה נשמע - 10 דקות.
בסבב, כל חניכה תיספר איך עבר עליה היום.

מתודה 1 - אליפות ישראל בדקה - 20 דקות.
המשחק מבוסס על התוכנית 'אליפות ישראל בדקה' שבה בכל פעם על המתחרים לבצע משימות שונות שאינן תלויות בכישורים או ידע בדקה אחת. המנצח הוא זה שצולח את מרבית המשימות על פני המתחרים האחרים. בכל משימה יתחרו מספר חניכות.ים.
על המדריך להתאים את הצידוד לכל משימה ע"פ מה שהחניכות.ים יכולים למצוא בבית.

משימות:

זריקת עפרונות ותפיסה

ציוד: 12 עפרונות

הוראות המשחק:

1. לפני תחילת המשחק, על המתחרה לעמוד על הידיים צמודות לגוף.
2. עם תחילת המשחק, על המתחרה להרים את שני העפרונות הראשונים ולמקם על גב כף היד.
3. על המתחרה לזרוק את העפרונות באוויר ולנסות לתפוס את כולם במכה.
4. על המתחרה להוסיף שני עפרונות נוספים מהשולחן ולחזור על התהליך.
5. המתחרה אינו רשאי להוסיף את שני העפרונות הנוספים לפני שהצליח בזריקת ותפיסת כל העפרונות הקודמים.
6. להשלמת המשחק על המתחרה להצליח בזריקת כל הסטים של העפרונות (2, 4, 6, 8, 10, 12) ותפיסתם במסגרת 60 השניות של המשחק.
7. כל נפילה של עפרון מהווה פסילה בניסיון, אך עליו לעבור את כל העמדות להשלמת המשחק בהצלחה.

כוסות רוח

ציוד: בלון, 15 כוסות פלסטיק חד-פעמיות ושולחן.

הוראות המשחק:

1. לפני תחילת המשחק, על המתחרה לעמוד באזור המיועד עם הידיים בצידי הגוף.
2. עם תחילת המשחק, המתחרה רשאי לקחת בלון ולהתחיל לנפחו.
3. המתחרה רשאי לשחק במשחק אך ורק מצידו של השולחן שהוגדר כצד ממנו משחקים.
4. המתחרה אינו רשאי להיעזר בשום אמצעי מלבד שחרור הרוח מהבלון, בניסיון להוריד את כל 15 הכוסות מהשולחן.
5. המתחרה אינו רשאי להיעזר בשולחן לצורך שחרור האוויר מהבלון.
6. מתחרה שיכה על השולחן או יגע בכוסות באמצעות הבלון או בגופו, יביא לפסילת המשחק.
7. להשלמת המשחק, על המתחרה להצליח בהורדת כל 15 הכוסות מהשולחן תום במסגרת זמן 60 השניות של המשחק.

מגדל קלפים

ציוד: 30 קלפי משחק, שולחן.

הוראות המשחק:

1. לפני תחילת המשחק, על המתחרה לעמוד באזור המיועד עם הידיים בצידי הגוף.
2. עם תחילת המשחק, המתחרה רשאי להתחיל לבנות את המגדל.
3. המתחרה אינו רשאי לקפל את הכרטיסיות או לערוך בהם כל שינוי שהוא.
4. על כל כרטיסיה מקופלת לעמוד על צידה הרחב.
5. כל קומה חייבת לכלול שתי כרטיסיות מקופלות וכרטיסיה שטוחה אחת, שכובה עליהן.
6. להשלמת המשחק, על המתחרה לבנות מגדל בעל 10 קומות שיעמדו בתום מסגרת 60 השניות לשלוש שניות לפחות.

נוצות באוויר

ציוד: שתי נוצות.

הוראות המשחק:

1. לפני תחילת המשחק, על המתחרה להחזיק את שתי הנוצות בידיו ולשחרר עם קבלת אות תחילת המשחק.
2. במידה שהנוצות יחברו אחת לשנייה ויישארו כך ליותר מחמש שניות, המשחק ייעצר ויתחיל מהתחלה.
3. נוצה שתצא מגבולות הזירה, תביא לפסילה במשחק.
4. נגיעה אחת של נוצה בפניו של המתחרה לא תביא לפסילתו, אך כל מגע אחר בין גופו של המתחרה לנוצה יגרום לפסילה של המשחק.

5. להשלמת המשחק, על המתחרה להיעזר בנשיפותיו בלבד בניסיון להשאיר שתי נוצות באוויר למשך 60 שניות.

מטוח קצר

ציוד: גומיות משרדיות, 6 פחיות שתייה קלה ריקות.

הוראות המשחק:

1. עם תחילת המשחק, המתחרה רשאי לתפוס את הגומייה הראשונה.
2. על המתחרה לשמור על המרחק המוגדר מערמת הפחיות למשך המשחק.
3. המתחרה רשאי להחזיק יותר מגומייה אחת בידי, אך עליו לירות גומייה אחת בלבד בכל פעם.
 - א. פגיעה בפחית כתוצאה מיריית מספר גומיות בו זמנית תוביל לפסילת המשחק.
 4. כדי להשלים את המשחק, על המתחרה 'לנקות' את השולחן מפחיות תוך 60 שניות.
 - א. כל גומייה שתשוחרר מידי המתחרה בזמן מגבלת 60 השניות, תיחשב כהתקדמות לקראת השלמת המשחק.
 5. להשלמת המשחק, על המתחרה להפיל את כל 6 פחיות השתייה הקלה מהשולחן במסגרת 60 השניות של המשחק.

[תופסת עפרונות - הסבר](#)

[כוסות רוח - הסבר](#)

[נוצות באוויר - הסבר](#)