

פעילות לימודית

אחרת - פל"א



עדי קינן, מנהלת חטיבת הביניים
הילה כהן גולן, רכזת חנ"ג
יובל מגיד רז, רכז רצועת פל"א.



קטרגל



משחק כדור תחרותי קבוצתי, המשוחק בגרסה דומה לכדורגל, בתחומי במגרש קטנים יותר. במהלך השיעור, נפתח את כושרנו הגופני, נלמד את מיומנויות המשחק וכלליו וכמובן שנשחק.

**למי זה מתאים?
לתלמידים ולתלמידות שאוהבים את משחק זה ובנכונותם לשמור על כושרם הגופני,
לשחק בקבוצה תוך שיתוף פעולה וללמוד מיומנויות חדשות.**

בייסבול



**משחק כדור בסיס, ספורט קבוצתי תחרותי, המשלב חבטות בכדור, תפיסות וריצת שדה.
למי זה מתאים?**



**לתלמידים ולתלמידות שאוהבים לעבוד בקבוצה ובשיתוף פעולה, בעלי כושר גופני טוב ונכונות ללמוד
מיומנויות חדשות.**

משחקי כדור



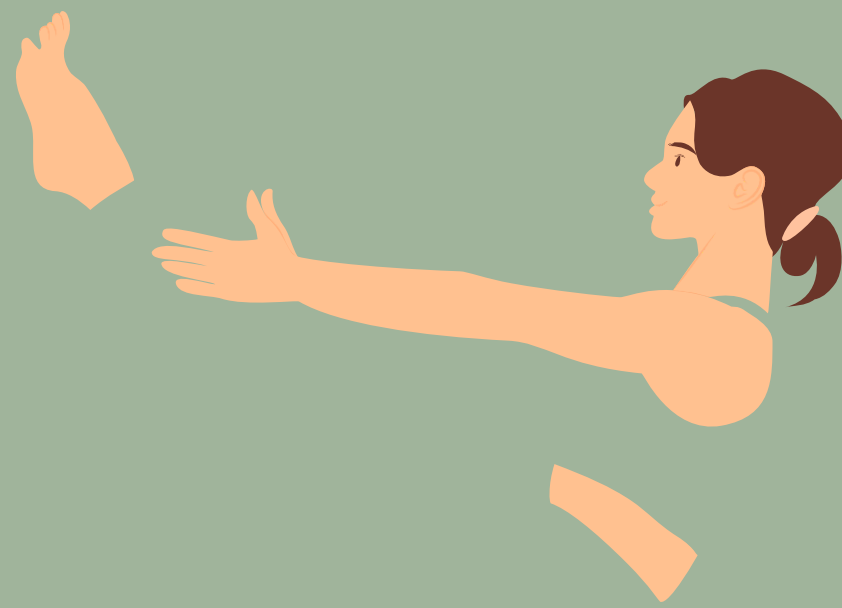
משחקים מגוונים המשוחקים בקבוצות קטנות וגדולות, בעלי אופי תחרותי. בשיעורים אלה נחזק את מיומנויות הכדור, שיתוף הפעולה וקשב חיצוני ופנימי

למי זה מתאים?

לתלמידים ולתלמידות שאוהבים משחקי כדור בקבוצה עם אופי תחרותי.



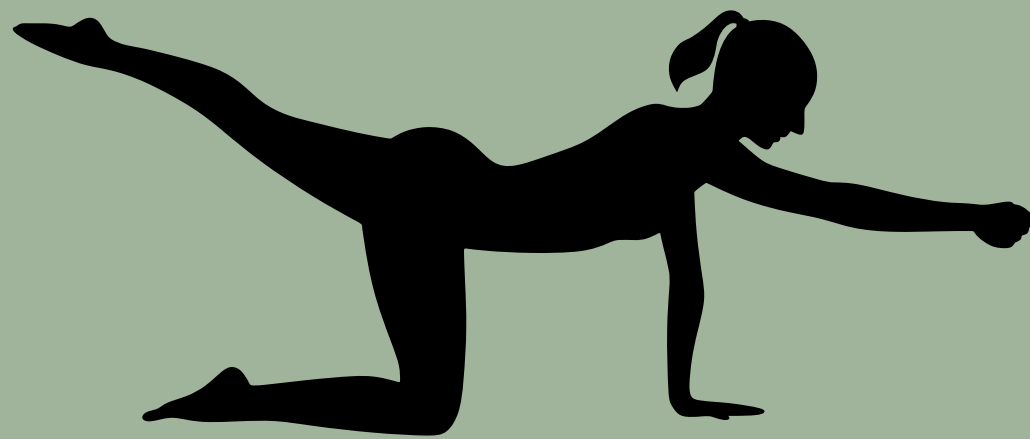
פילאטים



שיטת אימון המשלבת עבודת גוף ונפש, מתיחות ותרגילי ליבה מגוונים תוך הירגעות ושליטה בגוף. זהו תרגול מנטלי ופיזי, העוזר בשמירה על מודעות והקשבה גופנית ונפשית.

למי זה מתאים?

לתלמידים ולתלמידות המעוניינים להתנתק מטרדות היומיום, ללמוד להירגע, לנשום אחרת ולטפח שקט ושלווה תוך פיתוח כושר, שליטה בגוף וריכוז רב.



תיאטרון

שיעור שמטרתו היכרות ותרגול עם מושגים ואלמנטים מעולם הבמה. במהלך השיעור, נעבוד על פיתוח דמיון, יצירתיות ומודעות.

**למי זה מתאים?
לתלמידים ולתלמידות בעלי ביטחון עצמי, עולם פנימי מפותח ונכונות ללמידה ותרגול.**



אומנויות לחימה והגנה עצמית



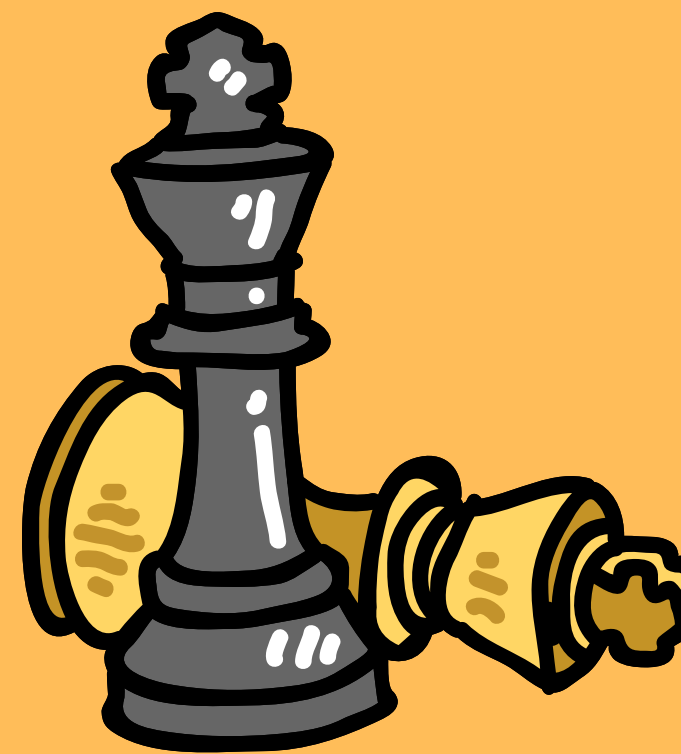
בשיעור זה נתרצל את כל מרכיבי הכושר הגופני, עם דגש על חיזוק שרירי ליבה, חיזוק שרירי הרגליים, יציבות, חיזוק שרירי חגורת הכתפיים תוך למידת מיומנות תנועה לשיפור יכולת השליטה בגוף.



למי זה מתאים?

לתלמידים ולתלמידות שרוצים לחוות ספורט וכושר בצורה מהנה ומגוונת, העובדת על כל שרירי הגוף ומפתחת יכולות מגוונות.

שחמט



משחק חשיבה אסטרטגי ובו מתחרים שני שחקנים באמצעות הנעת מהלכים, עם כלי עץ על לוח המשחק.



**למי זה מתאים?
לתלמידים ולתלמידות הנכונים ללמוד, לחשוב מחוץ לקופסה ובעלי יכולת יצירת אסטרטגיה משחקית.**

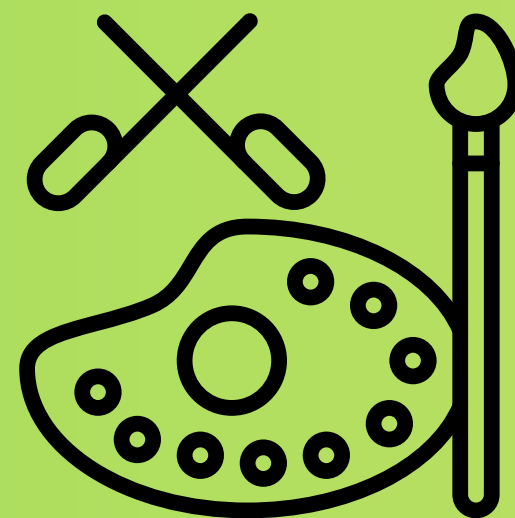
קולנוע



פרטים:

למי זה מתאים?





אומנות

בשיעור זה, נפתח יחד יצירתיות, חשיבה מחוץ לקופסה, נתחבר לעצמנו ונלמד להביא עצמנו לידי ביטוי באמצעות יצירה. ניצור מגוון רחב של תוצרים שונים בעלי משמעות, נתנסה במגוון רחב של חומרים וטכניקות.



למי זה מתאים?

לתלמידים ולתלמידות המעוניינים לפתח יצירתיות ככלי לשיפור בכל תחום חיים. תלמידים המעוניינים ללמוד טכניקות אומנות שונות ומגוונות.



אולטימייט פריסבי

משחק תחרותי, המשוחק בקבוצות ובו המטרה להעביר את הפריסבי מאחד לשני עד הגעה לשטח מסומן בצד היריב.



למי זה מתאים?

לתלמידים ולתלמידות תחרותיים המעוניינים ללמוד משחק ויכולות חדשות, בעלי יכולת שיתוף פעולה ורצון לפתח כושר גופני.

קישור הרשמה

תהנו!

שנה טובה