

פעילות הורים-ילדים

כפתיחה – חימום משותף (7 דק'):

כל הילדים עומדים על קו האורך עם כדור, ההורים מאחוריהם.
הילדים יבצעו משימה ולאחר מכן ההורים:

1. כדרור ביד ימין הלוך חזור
2. כנ"ל ביד שמאל
3. כדרור אחורנית הלוך חזור
4. כדרור מיד ליד הלוך חזור
5. מסירות מהורה לילד הלוך חזור (ילד מוסר ישר לחזה של ההורה, הורה מחזיר מסירת 2/3)

כפעילות על כל המגרש (7 דק'):

1. כל זוג (הורה וילד) אווזים ידיים והילד מכדרר ביד הפנויה.
כך מטיילים בכל המגרש
2. בשריקה מחליפים ידיים.
3. כנ"ל אחורנית.
4. עוזבים ידיים, הילד מכדרר בכל המגרש וההורה מנסה לחטוף את הכדור.
5. בשריקה מחליפים תפקידים.
6. יושבים בזוגות (הורה וילד) אחד מול השני ומעבירים את הכדור מאחד לשני רק בעזרת כפות הרגליים. *אסור לכדור לגעת ברצפה
7. מגלגלים את הכדור מאחד לשני כאשר בני הזוג במצב של שכיבות סמיכה אחד מול השני. *כל פעם עם יד אחרת

קליעה לסל (10 דק')

1. כל אחד מבני הזוג מנסה לקלוע בתורו לסל. לאחר ששניהם זרקו, עוברים לסל אחר. *יש לאפשר זריקה לכל הסלים שקיימים במגרש ואם יש צורך מוסיפים סל נייד.
2. תחרות קליעות הורים מול ילדים. קבוצה ראשונה ל-10 סלים

משחק לסיום (10 דק')

יש לבחור אחד מהמשחקים הבאים בהתאם לגיל הילדים:

1. תופסת שרשרת
2. תופסת גשרים
3. שועל שועל מה השעה?
4. 2X2 הורה וילד מול הורה וילד
5. 3X3 ילדים מול ילדים ולאחר מכן הורים מול הורים. *ניתן להגדיל את מס' השחקנים בהתאם לגיל.

*לפני פיזור הפעילות, אל תשכחו תמונה קבוצתית למזכרת

בהצלחה!