

חוברת הדרכה



הסוכנות היהודית
THE JEWISH AGENCY
לארץ ישראל
FOR ISRAEL

Every one of us, together.



חינוך לערכים בהנאה

מרכז דור

מרכז חוגים ופנאי לכל המשפחה

היחידה
שליחים למחנות הקיץ בחו"ל

הקדמה

השימוש במתודות שונות מאפשר למדריך¹ להפוך לאיש מקצוע בעבודתו. מקצועיות זאת באה לידי ביטוי ביכולתו לגוון בין דרכי פעולה, לבחור טכניקות הדרכה המתאימות לסגנונו האישי ולהתאים את המתודה לצרכי הקבוצה בכל עת ובכל הקשר.

חוברת הדרכה זאת מכילה מספר הצעות כיצד להתנהל עם ילדי הגיל הרך במסגרת הדרכה ספורטיבית, באמצעות חשיפת המדריכים למגוון רחב של כלים טכניים, להקניית ידע כיצד לנהל כיתה, דרכים להתמודדות עם סיטואציות שונות בזמן שיעור, מאפייני גיל וריכוז של בנק משחקים ופעילויות שניתן להשתמש בכל עת. כמו כן, מבחר זה יסייע בפיתוח מיומנויות חשיבה הדרכה והוראה של המדריך עצמו.

באופן טבעי, חוברת זאת מיועדת לקהל השליחים הצעירים אשר יתנסו בעבודה אינטנסיבית עם מגוון גילאים, ופעילויות שונות (ענפי ספורט, פנאי ונופש, הדרכות שונות ומשחקי גיבוש) בעזרתה יכול המדריך הצעיר להנחות, להדריך ולהוביל את חניכיו השונים בצורה מיטבית אל המטרות אליהן הוא רוצה להגיע.

מטרות החוברת:

☞ להציג המלצות ועקרונות לדרכי פעולה, הדרכה והנחייה לגיל הרך.

☞ להציג מודל התמודדות עם בעיות משמעת.

☞ להציג כיצד לבנות מערך שיעור נכון ומותאם גיל.

☞ להציג בקצרה מאפייני תנועה תואמי גיל.

☞ הצגת דוגמא להתאמת נושא שיעור לגילאים השונים.

☞ להציג מאגר תרגילים, משחקים, רעיונות לפעילויות שונות.

נשמח לעמוד לרשותכם לכל שאלה, התייעצות, תמיכה והכוונה.

יפעת : ifaatevy@gmail.com 054-6617229

דדי : merkazdor@gmail.com 054-4511595

¹ השימוש בשם זכר נועד לצורכי נוחיות הכותבים בלבד. בכל מקום בו הוא מופיע, הכוונה היא לזכר ולנקבה כאחד.

המלצות למדריך - רגע לפני שמתחילים....

- ✓ מלאו את תפקידכם בהתלהבות – חשוב מאוד שההדרכה תלווה בחדוות משחק של המדריכים עצמם ולשם כך עליכם להפגין את הנאתכם האישית מן המשחק.
- ✓ היו שקטים ושלווים והשרו אווירה נעימה.
- ✓ העלימו עין משגיאות - לעיתים חשוב, כי המדריכים יגלו הבנה אוהדת ויעלימו עין משגיאות מסוימות.
- ✓ חזו מראש את השגיאות - ניסיון מוקדם מאפשר למדריכים למנוע שגיאות מקובלות.
- ✓ היו נעימים ונוחים - השתדלו ליצור אווירה שתביא את החניכים לדייק במילוי חוקי המשחק מבלי שעובדה זו תקטין את הנאתם.
- ✓ ביטחון עצמי נקנה בדרך של ניסיון – "קנו" לעצמכם ביטחון על ידי הכנה מוקדמת, הכינו עצמכם כך שלא תיתקלו בשאלה "מה לעשות עכשיו?"
- ✓ שימרו על תפקידכם כמדריך/מחנך – מנהיג.
- ✓ הסבירו במידה הרצויה - עליכם להסביר הסבר קצר וקולע .
- ✓ צפו לטוב ביותר - מדריכים מוציאים מקבוצה את המיטב שבה רק כאשר הם מצפים לטוב ביותר וחותרים לקראתו.
- ✓ השליטו משמעת (חוקים ונהלים) בצורה חיובית - מדריכים טובים משתמשים בשיטות שאינן קפדניות מדי ויחד עם זאת גם אינן ותרניות.
- ✓ היו גמישים - עליכם להיות מוכנים מראש לאפשרות, שיהיה עליכם לשנות את התוכנית בגלל סיבות חיצוניות (מזג אויר, מס' משתתפים, מיקום, מצב רוח, אירוע, וכדומה).
- ✓ הכירו את החניכים – היכרות, משמעה קשר טוב יותר.
- ✓ רצוי לדעת איזה סוג משחקים החניכים אוהבים ולשתף איתם פעולה. זכרו, אנשים אוהבים לא רק משחקים חדשים ומיוחדים אלא גם משחקים שהם אוהבים ומכירים.
- ✓ הימנעו מלהוציא משתתפים מן המשחק – רצוי לא לשחק משחקים בהם המפסיד יוצא, יש דרכים רבות לקביעת מנצח מבלי להוציא משתתפים מהמשחק.
- ✓ תנו אפשרות לאנשים לבטא את עצמם - אנשים מבטאים את עצמם במשחק על ידי דיבור או תנועה.

🌀 גודל קבוצת הלימוד:

גודל הקבוצה יכול להשתנות בהתאם לאופי ולמקום הפעילות בכל מקרה יש לדאוג ועדיף שגודל הקבוצה לא יעלה על 15-18 ילדים. יש לקחת בחשבון שצריך לאפשר למדריך להתייחס לכל ילד לעקוב אחריו ולתת לו תנאים של בטיחות בזמן התועה במרחב.

🌀 פעילות רבגונית:

ילדים לומדים זה מזה באמצעות חיקוי, העלאת רעיונות, משובים חיוביים ומתן הסברים. רצוי להשתמש בהנחיות פתוחות שיאפשרו לכל ילד להיענות להן לפי יכולתו בהתאם לאופיו לכישוריו ולרמת הבשלות הפסיכומטרית שלו.

הנחיה פתוחה נותנת חופש בחירה לילדים והיא המועדפת בגיל הרך.
הנחיה סגורה- נועו במרחב בנייתור עם רגליים צמודות
הנחיה פתוחה- נועו במרחב = (מאפשר לכל ילד לבחור את צורת ההתקדמות שלו)

🌀 ילדים מתקשים:

חשוב להיענות לצרכים של ילדים מתקשים לנסות לזהות את מקור הקושי ולמצוא פתרונות מתאימים כמו מתן משוב חיובי ומתן תפקידים לעזרה. כאשר יש בקבוצה הרגלי עבודה טובים ומושרשים אפשר להתאים לילד מתקשה חוקים וגבולות שונים שיעזרו לו להשתתף בפעילות.
✓ יש להיזהר מוויתור מוחלט על כללים וגבולות דבר שיוביל בהדרגה להחמרה בהתנהגות. יש לזכור כי התעלמות מקיומו של ילד היא דרך הענשה ולא פתרון הקושי.

הקניית הרגלי עבודה:

- חשוב לייצר הרגלי עבודה קבועים לפעילות גופנית המאפשרים לילדים לפעול גבולות ברורים ובחוקים הידועים מראש.
- בכדי שהילדים יכירו את הדרישות והציפיות מהם יש להקדיש זמן ללימוד הרגלי עבודה קבועים כבר בשיעורים הראשונים דבר שיאפשר חיסכון זמן רב של ארגון וניהול קבוצה במהלך העבודה.
- התנהגויות שכלפיה כדאי לקבע הרגלים:
- ✓ אופן התחלת פעילות ודרכי כניסה לפעילות.
- ✓ אופן סיום פעילות ודרכי יציאה מפעילות.
- ✓ בחירת "ברירת מחדל" לארגון בסיסי של הקבוצה/ ישיבה במעגל, ישיבה בטורים וכן הלאה)
- ✓ אופן פניה למדריך (לשאלה, ליציאה לשירותים וכן הלאה).
- ✓ בחרו סימן מוסכם לבקשת שקט. הימנעו מלצעוק לשקט.

שימוש בעזרים:

- ✓ יש לדאוג לעזרי הדרכה ברורים- גודל וציוד מותאם לגיל הילדים.
- ✓ להישמר שעזר ההדרכה לא יעסיק את המדריך יתר על המידה.
- ✓ יש להכין את עזר ההדרכה לפני ההדרכה עצמה.
- ✓ להוציא את עזרי ההדרכה רק ברגע השימוש ומיד לאחר מכן להחזירם למקום.

קשר עם הילדים:

- ✓ מקדו את תשומת ליבם של הילדים ורכזו אותם בישיבה לפני כל תחילת פעילות.
- ✓ לבחור את מקום ישיבת הילדים מתוך שיקולי נוחיות. מקום עם צל, מושבים נוחים, ללא קוצים, שלא יהיה מלוכלך, ללא בעלי חיים מטרידים.
- ✓ יש להקפיד כי השמש תהיה בגבם של המודרכים ולא תסנוור את עיניהם.
- ✓ פני המדריך אל הילדים. לא להפנות את גבו, לשמור על קשר עין.
- ✓ נועו בין הילדים בזמן הפעילות.

מספר נקודות חשובות בהדרכת גיל הרך:

- ✓ התחילו כל מפגש עם הסבר על מה עומד להתרחש על מנת להימנע מחוסר ודאות ובלבול שיכול להוביל לבלגן והתפזרות. ודאו שההוראות ברורות לכל הילדים.
- ✓ תנו דוגמא אישית. הילדים לומדים מהתבוננות. אם אתם תדברו בנועם, תהיו סבלניים ותהנו, אתם תשמשו להם כדוגמא.
- ✓ באם ילד מתנהג בצורה לא רצויה, גשו אליו אישית ודברו מולו ואיתו בלבד בצורה רגועה וברורה. על הילד להבין שהוא לא יזכה לתשומת לב הילדים בגין התנהגות לא רצויה.
- ✓ חשוב מאוד להעביר מסרים וגבולות ברורים.
- ✓ **הדגש הוא על התנהגות רצויה ולא התנהגות בלתי רצויה.** בחיזוק התנהגות רצויה של ילד אחד ניתן לרתום את שאר הילדים לעשות כמותו.
- ✓ להתאים את הפעילות ליכולות המוטוריות של הילד
- ✓ ליצור תקשורת טובה וכבוד הדדי עם הילד
- ✓ להתאים את עצמו למזג הילד ולהבין מה הצרכים שלו
- ✓ להעביר הוראות בצורה ברורה ולחזור על ההוראות מספר פעמים
- ✓ ליצור סביבה נעימה ומהנה יחד עם הצבת גבולות ברורים
- ✓ להגיב לעשייה של הילד בחיזוקים חיוביים

חלק ב'

מודל להתמודדות עם בעיות משמעת

הכירו את מנשה אמק, החניך המופרע ביותר שיגלה לכם את סודותיו, איך מתמודדים עם ילדים כמוה בזמן השיעור בשיטה הכי אפקטיבית שיש.....

מ – מבט : לפעמים מספיק לי רק מבט בעיניים בכדי להבין שאני לא בסדר....

נ – נגיעה : נגיעה קטנה על הכתף (לא אלימה כמובן) נותנת לי עוד תזכורת לזה שאני לא בסדר

ש – שם : כל זה לא עזר ואני עדיין מפריע תקרא בשמי לפני כל הקבוצה, זה יאפס אותי .

ה – הערה : טוב אני כבר ממש לא בסדר (אני בודק את הגבולות שלכם) אז מגיע לי כבר הערה.

א – אזהרה : כנראה שאני עדיין לא הפנמתי שאני לא בסדר אני צריך איזה איום שאני אבין מה ההשלכות של ההתנהגות שלי.

מ – מימוש אזהרה : המשכתי להפריע אז מגיע לי עונש (עונש חינוכי כמובן)

ק – קירוב לבבות : טוב אחרי שקיבתי עונש אני אולי קצת פגוע ונוצר ביננו איזה מתח, אז את העונש כבר קיבלתי צריך לפתוח דף חדש.....

מערך שיעור

פרק זה יעסוק בבניית יחידות ההוראה שעיקר עניינן הוא – מבנה ובניית מערך שיעור. בבחירת הפעילות חשוב ליצור גירוי ועניין בקרב החניכים כדי לשמור על רמת הקשב של המשתתפים ולאפשר מהלך שיעור תקין.

על מבנה השיעור להיות קבוע, מוכר ולכלול 3 חלקים: מבוא, חלק עיקרי, סיום וסיכום. מבוא- כולל כניסה למקום הפעילות, פעילות פתיחת המשמשת להסתגלות ולהסבר על מה שעומד להילמד מדוע הוא חשוב. המבוא עשוי לכלול "טקס" קבוע ומוכר לילדים וחוזר על עצמו בכל מפגש.

חלק העיקר-בו יפותח נושא השיעור.

סיום- שיכלול פעילות משחקית המשלבת את המרכיבים של הנושא הנלמד פעילות להרגעה או להרפיה או, טקס" קבוע של פרידה. חשוב להשאיר זמן לשיחה קצרה בה יש לסכם את הפעילות ולתת לילדים הזדמנות לספר את הפעילות בשפתם ובדרך זו לראות האם הנושא הנלמד הופנם.

כל מערך שיעור יכלול

- פתיחה- קבלת הילדים + הסבר על אופי הפעילות
- חלק מכין –חימום
- חלק עיקרי –תרגול/לימוד מיומנות
- חלק מסיים
- סיום

דוגמא למבנה שיעור לגיל הרך (גילאי 3-5):

1. פתיחה (3-5 דקות) – מיועדת לחימום והכנת הגוף

- ברכת שלום בטקס קבוע או משתנה
- שיר הפעלה
- משחק
- ריקוד
- חימום פעיל במרחב

2. חלק עיקרי (20-30 דקות) – בחלק זה תתרחש הלמידה המוטורית

הפעילויות יכללו:

- תנועה חופשית במרחב
- תנועה בהתאמה למוזיקה
- תנועה עם אביזר

3. סיום וסיכום (5-10 דקות) – סיום מהנה על מנת שהילדים יחכו לפעם הבאה

- הרפיה
- משחק
- פעילות משותפת (מצנח)
- סיכום שיעור ושחרור הילדים

דוגמא למערך שיעור בגיל הרך:

שלב הפעילות	הפעילות - ארגון-אופן
חלק מבין	<ul style="list-style-type: none"> - קבלת הילדים והסבר - תופסת צפרדע - תופסת קווים (רצים <u>רק</u> על הקווים המצוירים על הרצפה).
חלק עיקרי	<ul style="list-style-type: none"> - גומי אלכסוני מתוח בין שני עמודים. - הילדים מתבקשים לעבור את הגומי בצורות שונות. - כל ילד מנסה למצוא לפחות 5 צורות. - כל הילדים מתבקשים לעבור את הגומי כאשר הם משחקים עם מכשיר קטן בו זמנית. - הילדים מסודרים <u>בטור</u> וכל אחד בתורו משתדל ללכת על הגומי המונח על הקרקע מקצה אחד לקצה השני מבלי שזה יברח לו מבין כפות הרגליים (לפנים, לאחור ולצדדים). - כל אחד בתורו קופץ בשתי רגליים צמודות מקצה אחד של הגומי לקצה השני כאשר הגומי מתוח בגובה של 20 ס"מ מעל הרצפה. - כל אחד בתורו קופץ בשתי רגליים צמודות מקצה אחד של הגומי לקצה השני כאשר הגומי מתוח בגובה של 20 ס"מ מעל הרצפה. - כל אחד בתורו קופץ רגל אחר רגל (מספרת). - הילדים מסודרים בשורה. בהינתן הסימן כולם קופצים בשתי רגלים צמודות מעל הגומי וכו'.
חלק מסיים	<ul style="list-style-type: none"> - משחק תופסת בשתי רגליים צמודות - סיכום השיעור ושחרור הילדים

עקרונות להכנת מערך שיעור ומאפייני תנועה לגילאי 3-5

אבני דרך התפתחותיות:

מה מצופה מוטורית מילדים בגילאי 3-5:

גיל 3:

- ✓ הליכה אחורה
- ✓ הליכה על קצות האצבעות
- ✓ הליכה על עקבים
- ✓ קפיצה וניתוק שתי רגליים בו זמנית
- ✓ קפיצה לרוחק עם שתי רגליים צמודות
- ✓ עמידה על רגל אחת לרגע קל
- ✓ זריקת כדור
- ✓ תפיסת כדור בשתי ידיים
- ✓ הקפצת כדור
- ✓ בעיטה בכדור

גיל 4:

- ✓ הליכת עקב לצד אגודל על קורת שיווי משקל וסביב חישוק
- ✓ הליכה אחורית עקב לצד אגודל
- ✓ קפיצה אחורית עם שתי רגליים צמודות
- ✓ קפיצות רצופות קדימה בשתי רגליים צמודות
- ✓ שיפור בכל מיומנויות הכדור (תפיסה, זריקה, כדרור, בעיטה)

גיל 5:

- ✓ קפיצה מעל מכשולים בשתי רגליים צמודות
- ✓ שתי קפיצות אחוריות ברצף עם שתי רגליים צמודות
- ✓ עמידה על רגל אחת בין 8 ל 10 שניות
- ✓ שתי קפיצות רצופות על רגל אחת
- ✓ טיפוס וירידה מסולם ברגל מסורגת (רגל אחת על כל שלב)
- ✓ יכולות ושליטה טובות בפעילויות "גדולות" במרחב, כגון: קפיצה, ישיבה, הליכה, ריצה, דילוג ניתור רגל אחת וכן הלאה...

גילאי 6-8

- ✓ יכולות ושליטה טובות בפעילויות "גדולות", כגון: קפיצה, ישיבה, הליכה, דילוג, עמידה, ריצה. אלו תנועות שרוב איברי הגוף מעורבים בהן.
- ✓ משחקי כדור
- ✓ שיתופיות (יכולת עבודה בקבוצה)

תכנים ומטרות לתנועה:

מודעות לגוף:

- הכרת שמות האיברים ומיקומם
- הפרדת תנועה (בידוד איברים)
- סכמת הגוף (גבולות הגוף)
- תפקידי החושים (טעם, ריח, שמיעה, ראייה, מישוש)

מודעות למרחב:

- הכרת המרחב האישי והכללי
- כיוונים במרחב
- מסלולים במרחב
- רמות גובה
- מושגי יחס במרחב (על, מעל, מתחת, מאחורי, מסביב, קרוב, רחוק)

איכות התנועה:

- שיווי משקל
- וויסות כוח
- מודעות לזמן (מהר/לאט, תנועה ועצירה)
- קואורדינציה – תיאום בין איברים ומערכים בגוף.

דוגמאות להתאמת משימה לגילאים השונים:

משימה קליעה למטרה

במושג קליעה למטרה הכוונה לדיוק בוויסות הכוח בזמן העברת חפץ לכיוון מוגדר, למרחק מוגדר, בכוח הדרוש ובמהירות נשלטת. קליעה למטרה מעניקה משוב של הצלחה או של כישלון ללומדים ולכן יש להקפיד שהילד יבחר את המטרה לפי רצונו, כישוריו המוטוריים ויכולתו לעמוד בהתנסויות רבות עד ההצלחה.

פירוט משימה ברמת הביצוע:

גילאי 3-4 – דרגה ראשונה

זריקת שקית שעועית (או כל חפץ רך אחר) למרכז חישוק גדול המונח על הרצפה.

בזריקת כדור בשתי ידיים לחישוק המוחזק בידי בן זוג, בגובה מסוים.

בזריקת כדור בשתי ידיים למטרה כגון סל אשפה דלי וכדומה.

גילאי 5-7 דרגה שניה

במשחק כדורת.

בקליעת חפצים בגדלים שונים לפתח של חבית ממרקים משתנים.

קליעת כדור בכל אחת משתי הידיים.

בקליעת כדורים בגדלים שונים.

גילאי 8 ומעלה דרגה שלישית

בקליעת כדור לסל מעל גובה העיניים.

בול פגיעה-זריקת כדור למטרה תוך שאיפה לפגיעה במרכז המטרה.

בקליעה למטרה ניידת.

משימה איזון הגוף ושיווי משקל

יכולת איזון הגוף היא היכולת לשמור את הגוף מעל איבריו המשמשים לו נקודת משען. רמת קושי של האיזון עולה ככל שבסיס עליו מתאזנים צר יותר, גבוה יותר, ככל שהתנועה מורכבת יותר וככל שהיכולת להשתמש בראייה מוגבלת יותר.

פירוט משימה ברמת הביצוע:

גילאי 3-4 – דרגה ראשונה

- איזון סטטי על בסיסים רחבים.
- איזון דינמי על חבל או פס המצויר על הרצפה.

גילאי 5-7 דרגה שניה

- איזון סטטי על בסיס צר.
- איזון דינמי בהתקדמות בדרכים שונות על מכשירים מוגבהים וצרים כמו ספסל.

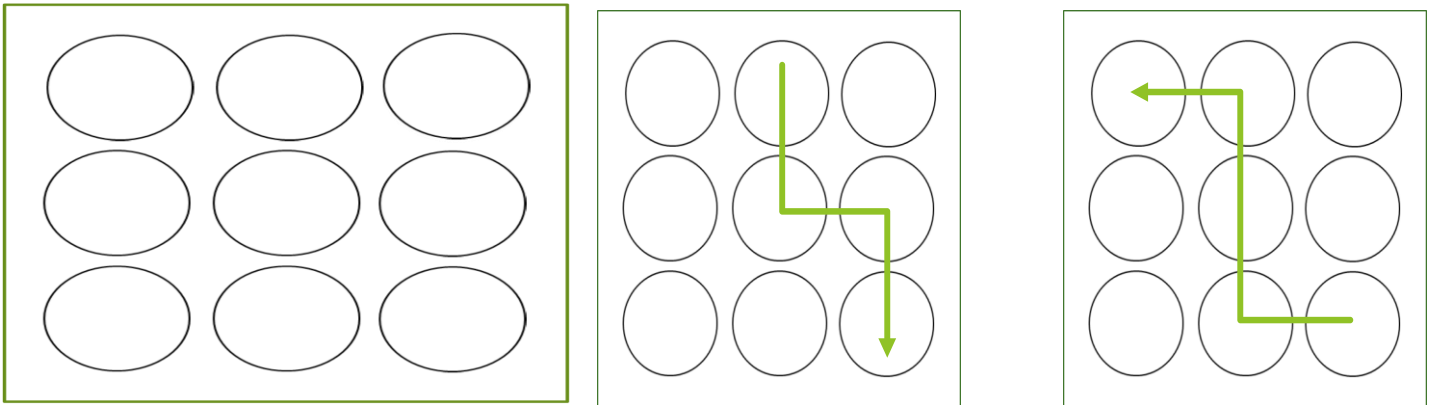
גילאי 8 ומעלה דרגה שלישית

- בהתקדמות על חפצים קטנים ומוגבהים.
- הליכה בצורות שונות על גבי ספסל (אחורנית, בעצימת עיניים וכו...).

משחקים:

מסביב לעולם

תיאור הפעילות: מסדרים על הארץ תשעה חישובים על פי הדגם המצורף. על הילד לעבור מחישוב לחישוב בהתאם למסלול המסומן המשתנה בהתאם להנחיות ולדרגות קושי שונות.



כרטיסיות תנועה לגיל הרך



קפיצת צפרדע

- תופסת הג'ונגל
- רכבת ההפתעות
- זבובים ועכבישים
- מי מפחד מהדב הגדול
- מעגל מתפוצץ
- משחק הקוביה (משימות קוביה)
- תופסת עכברים
- תופסת נקניקיה וקטשופ
- תופסת חישוקים
- ים יבשה משימות
- רכבת הפתעות – ראשון מוביל השאר מבצעים (ראשון מוביל בתנועה)
- יציאה ממצבים שונים (ניתן גם כתופסת)
- זוגות 1 זורק שני תופס ניתן לשלב גם יציאה ממצבים שונים
- תופסת 1 נגד 2 (תופסת זוגות שכל אחד צריך לתפוס רק את הבן זוג שלו)
- ברבורים ברווזים (מכבי הפועל) קבוצה מול קבוצה לקריאה מכבי הם תופסים
- משחק המספרים
- תופסת קווים
- שודדי הים
- היפטר מהכדורים קבוצות צריכים להיפטר מהכדור שלהם ולהניח בחישוק של הקבוצה השניה
- אסוף את הכדורים – כנ"ל
- תחרות נגד המאמן – מרוקן את הכלוב כדורים הם צריכים למלא אותו
- תחרות נגד המאמן – מרוקן את הכלוב הם צריכים לאסוף תוך מס שניות שהוקצב
- משחק הכיסאות כדרור בין הכיסאות שריקה צריך לשבת על כיסא
- זריקה ותפיסה מהלוח / קיר (כמו "ביצים")

ביצים

מטרת המשחק: להצליח לקפוץ מעל כדור.

מהלך המשחק: העמד את המשתתפים בטור מול הקיר. הסבר כי על כל משתתף בתורו לזרוק את הכדור לכיוון הקיר. לאחר שהכדור פגע בקיר ואחר כך ברצפה, על המשתתף לקפוץ מעליו. המשתתף שאחריו בטור צריך לתפוס את הכדור ולזרוק לכיוון הקיר וכך הלאה, כל הטור.

● **שמות** (מצוין כמשחק היכרות, ניתן לשחקו במספר וריאציות ולשנות את חוקיו בקלות)

● **כדורגל עקרבים** (בזוגות – כל זוג קשור ברגל אחת, כולם קשורים זה לזה)

● **גע-גע-גע** (זורקים כדור לאויר, לאחר שפגע 3 פעמים ברצפה מותר לגשת לכדור ובעזרת יד מאוגרפת לפגוע בכדור כך שיגע ברגלי אחד החניכים שנפסל ולכן מקבל נקי רעה וזורק הכדור.

● **מרוצי שליחים** למיניהם כאשר כל מתחרה צריך לקשור קשר מסוים ולחזור לקבוצתו, הבא אחריו מתיר את הקשר וקושר קשר אחר... (ניתן לגוון בעזרת ווריאציות שונות כגון: בעיניים עצומות, בזחילה, בהליכה אחורנית ועוד...)

● **משחקי אתלטיקה** (קפיצה בדלגית המורכבת מחבלים שנקשרו זה לזה, הטלת ראש תורכי למרחק, שלושה מקלות – כאשר חבלים מחליפים את המקלות ועוד...)

● **תופסת חישוקים** - תופס בועט בחישוק חישוק שנגע ברגלי תלמיד גורם לפסילה. בפסילה- או ביצוע סט כוח וחזרה למשחק, החלפת תופס, לקיחת חישוק והצטרפות לתופס.

● ניתן לשחק גם עם כדורי סל וכדורי יד בכדור.

● **תופסת זנבות** - לכל תלמיד זנב צריך לקחת אחד מהשני (ניתן לחלק את הזנבות לפי צבעים ולשחק קבוצה מול קבוצה) אפשר גם בכדור.

● **תופסת עכברים** - עם כדור סל / יד / רגל בכדי להציל את הנתפס צריך להשחיל את הכדור בין הרגלים שלו.

● **תופסת יציאה מהמקום** - זוגות מטר רווח אחד השני בשריקה הראשון צריך לתפוס את השני ריצה עד הגעה לקו מסוים בקו מחליפים את הזינוק ליציאה עושים ממצבים שונים (שכיבה, ישיבה סט ידים, ניתורים וכו...) (ניתן לשחק עם כדורים)

● **תופסת 1,2** - זוגות לכל אחד יש מספר בשריקה מס 1 צריך לתפוס את 2 (בן זוגו בלבד) אשר נשמעת שוב שריקה מחליפים תפקידים גם אם התופס ממש באמצע הפעולה (לשחק עם קצב השריקות על מנת לגרום לשינוי כיוון ומהירות רבים). (ניתן לשחק עם כדורים)

● **חומת סין** - שחקן עומד בקו האמצע מותר לו לזוז רק ימינה או שמאלה על הקו (לא קדימה או אחורה) כולם על קו הרוחב מולו צריכים להגיע לצד שני כל מי שנתפס מצטרף אילו לחומה עד שנשאר אחרון. (בכדור יד או כדורסל ניתן ללמד צעדי הגנה באמצע ולהוסיף לבורחים כדור לשינויי כיוון)

- **קדורים באים (הדוב הגדול)**- או בסיס תופס בקו אחד שאר המשתתפים קו שני הם צריכים לחצות את המגרש מבלי שנתפסו ל מי שנתפס מצטרף לתופס.
- **תופסת שרשרת**- כל י שנתפס נותן יד ורצים בשרשרת מבלי להיפרד.
- **תוספת מסירות** – אחד בורח (בשביל האתגר ניתן למדוד זמן) שאר הכיתה מוסרם את הכדור אחד לשני ועליהם לגעת בבורח מבלי לזרוק את הכדור ברגע שנגעו בו נעצר הזמן ומחליפים.
- **תפסוני**- עם כדורים.
- **מעגל מתפוצץ** – כולם בעיגול באמצע מבצעים משימה גופנית (ידיים, בטן וכו...) שריקה יש עשר שניות לרץ לגעת בקו האורך ולחזור לבצע משימה אחרת שוב שריקה יציאה ב 9 שניות חזרה למעגל ביצוע משימה שריקה 8 שניות וכן הלאה...
- טור כל אחד נוגע בכתפי חברו צריכים להתקדם לנק מסוימת בדרכים שונות: ניתורים, החלפות רגלים, פיסוק סגירה, תפיסת רגל אחת של חבר וניתור על רגל אחת, ריצה אחורנית וכו...
- **חישוקים מפוזרים ריצה בחישוקים וביצוע תרגילי קואורדינציה** – ניתורי פיסוק סגירה + ביצוע תנועות ידיים הפוכות במקביל, ריצה רגל בחישוק רגל מחוץ, התקדמות שנים קדימה אחד אחורה, ריצה על הצד וכו...
- **משחק הקוביה** – כל מס בקוביה מייצג משימה תלוי בנושא (כוח, אתלטיקה, מיומנות כדור וכו..) ניתן לשלב. זורקים את הקוביה ומבצעים את המשימה
- **יציאה מהמקום ממצבים שונים** – כולם על קו הרוחב מזנקים אותם ממצבים שונים ספרינט עד החצי וחזרה.
- **דודג'בול** – כל קבוצה עומדת על קו הרוחב באמצע המגרש מפוזרים כדורי ספוג בשריקה ראשונה כל אחד רץ לקחת כדור וחוזר מיד שלושה צעדים אחורה בשריקה שנייה ניתן להתחיל לזרוק כדורים על חברי הקבוצה היריבה מותר להתחמק בכל צורה שהיא כולל הדיפת הכדור בעזרת כדור אחר ברגע שנגע בי כדור ומיד לאחר מכן ברצפה אני פסול ויצא החוצה מהמשחק אם נגע בי כדור וחבר תפס ניצלתי מנצחת הקבוצה שפסלה את כל חברי הקבוצה השנייה.
- **כדורי כח במרכז המגרש לכל קבוצה מס כדורים (רגל, יד, סל) צריכים להעיף בזמן מוגדר את כדורי הכח לצד השני של הקבוצה היריבה ע"י(זריקת כתף, בעיטה, מסירת חזרה וכן הלאה..)**

גוע גוע גוע 😊

מטרת המשחק : לא להיפגע מהכדור.

מהלך : זרוק את הכדור על הרצפה, על הכדור לגעת 3 פעמים ברצפה, עם כל נגיעה אמור "גע". כעת על המשתתפים לחבוט בכדור ולנסות לפסול כמה שיותר חניכים. אין לגעת בכדור יותר מפעם אחת ברציפות. נפסל מי שנפגע מהכדור מהברכיים ומטה או שניסה לתפוס את הכדור לפני שנגע ברצפה ולא הצליח. משתתף שנפסל יוכל לחזור למשחק רק לאחר שהמשתתף שפסל אותו ייפסל.

דג מלוח 😊

מטרת המשחק : להגיע להתחלה.

הערות : מוכר, נדוש, מתאים לכל גיל, ולכל מספר חניכים.
מהלך : בחר חניך שיעמוד בנקודה מסוימת ואת שאר החניכים העמד בשורה כ- 20 מטר אחריו. אמור לחניך לעצום עיניו ולהגיד : 3,2,1 – דג מלוח! ואז להסתובב. על שאר החניכים להתקדם לעבר החניך העומד, וכאשר הוא מסתובב עליהם להעצר ולא לזוז. אם הם זזים הם צריכים לחזור להתחלה, מי שמגיע ראשון ל"דג" אומר : סיפור! ואז על ה"דג" לספר סיפור. כאשר הוא אומר את המילה "דג מלוח" על כל שאר החניכים לברוח ומי שנתפס הוא הדג!

זריקה למרחק ☺

מטרה: לזרוק כמה שיותר רחוק או לקלוע אל עבר מטרה מסוימת.

דוגמאות:

- ☐ קליעה לסל
- ☐ קליעה לחבית
- ☐ קליעת קלפים לכובע
- ☐ קליעת חצים למטרה
- ☐ זריקת חפץ למרחק
- ☐ בול פגיעה עם ספוג רטוב
- ☐ מיני גולף עם גולות
- ☐ באולינג
- ☐ קליעת מטבעות לצלחת.

חבל ☺

מטרת המשחק: לקפוץ בחבל.

עזרים: חבל.

מהלך: שני חניכים יחזיקו בקצוות החבל ויסובבו אותו. שאר החניכים אחד אחרי השני יקפצו בחבל. ניתן לקבוע מספר קפיצות ומספר סיבובים ריקים, או לקפוץ על פי שיר.

חולה גוסס מת ☺

מטרת המשחק- לא למות

מהלך - העמד את המשתתפים במעגל, הסבר להם כי עליהם להתמסר ביניהם, מי שנפסל (לא תפס את הכדור) בפעם הראשונה הוא חולה ועומד על רגל אחת. מי שנפסל פעם שנייה הוא גוסס- עומד על הברכיים, חניך שנפסל בפעם השלישית נחשב למת ויוצא מן המשחק.

😊 חתול עכבר – רחובות ושדרות

מטרת המשחק: על החתול לתפוס את העכבר.

מהלך: בחר חניך אחד שהוא העכבר וחניך נוסף שהוא חתול. העמד את החניכים ב – 3-4 טורים, אמור לחניכים לפרוש ידיים לצדדים (בגובה הכתפיים). על פי מחיאת כף של המדריך יסתובבו החניכים 90 מעלות כך שיצרו 3-4 שורות. החניכים יישארו עדין עם הידיים למעלה ויצרו מאין חומה, אמור לחניכים עליכם למנוע מהחתול לתפוס את העכבר. על החתול והעכבר לנוע רק לפי השורות או הטורים מבלי לפרוץ את "חומות" הידיים. על החתול לתפוס את העכבר. ניצח החתול אם תפס את העכבר.

□ כדורגל סיאמי

מטרת המשחק- הבקעת גול בשער של הקבוצה היריבה.

מהלך - חלק את הקבוצה לזוגות וקשור כל זוג בקרסוליים. את הזוג השוער

קשור גב אל גב. אמור להם לשחק כדורגל.

□ לחיצה טלפתית

מטרת המשחק: למצוא משתתף שבחר באותו מספר כמוך.

מהלך: אמור לחניכים שעליהם לחשוב על מספר בין אחד לשלוש. לאחר שכולם חשבו על מספר הורה להם להסתובב בחדר. לשמע מחיאת כף שלך עליהם להיעצר מול אחד מחברי הקבוצה, וללחוץ ביחד זה את שתי ידיו של זה על פי המספר שבחרו. אם לחצו את אותו מספר לחיצות שניהם הצליחו במשימה ויעמדו בצד. במידה ונכשלו ימשיכו לחפש בן זוג.

□ מרוצים

מטרה: לרוץ בדרך מסוימת, או להספיק לבצע משימה במהלך הריצה.

דוגמאות:

- מרוץ מכשולים
- מרוץ צפרדעים
- מרוץ אלונקות
- מריצה
- טנק
- שיירת אסירים
- מרוץ ביצים
- קביים (קופסאות שימורים)
- מכשולים ונעלי עקב
- הליכת זיקית
- קפיצה בשק
- מרוץ דלגיות
- העברת מים מגיגית לגיגית
- ריצה עם כדור על המצח
- קפיצה למרחק
- מרוץ שליחים עם בלון בין הרגליים.

□ נחש בא

מטרת המשחק: להצליח להתחמק מהחבל.

מהלך: העמד את החניכים במעגל. בקש מתנדב שיעמוד במרכז המעגל. החניך שעומד במרכז המעגל אווז חבל ומסובב אותו במקביל לרצפה במהירות וקורא: "נחש בא... נחש בא..." על שאר החניכים לקפוץ מעל לחבל. חניך שהחבל פגע בו נפסל.

סרטנים

מטרה: לגרום לפסילת שאר המשתתפים בכך שיגעו באחוריהם ברצפה.

מהלך: העמד את החניכים בעמידת סרטן: בטן למעלה, וגוף נשען על הידיים והרגליים. מעתה כל האמצעים כשרים. הסבר לחניכים שעליהם לרדוף זה אחר זה בהליכת הסרטן בלבד ולהפיל זה את זה. חניך שאחוריו נגעו ברצפה יוצא מהמשחק.

פינוקיו

מטרת המשחק: לדרוך על רגליים של אחרים.

מהלך: בקש מן החניכים לעמוד במעגל ולאחוז ידיים, הסבר להם שעם כל הברה שתאמר עליהם לקפוץ קפיצה אחת ולהתרחק כמה שיותר אחד מן השני. קרא- פי-נו-קי-יו. על החניכים להתקדם בקפיצות ולדרוך אחד על השני, חניך שדרכו עליו, נפסל ויוצא מן המשחק

קטרים באים

מטרת המשחק: לא להיתפס.

מהלך: העמד את כל החניכים פרט לחניך אחד בשורה, ובמרחק 20 מטר העמד חניך. על החניך לצעוק: הקטרים באים! ולרוץ לכיוון החניכים. מי שהוא תופס בדרך הופך להיות "קטר" יחד איתו. אסור, לא לחניכים ולא לתופס, לחזור אחורה.

רב חובל

מטרת המשחק: לעבור בלי להיתפס.

הערות: בדיוק כמו הקטרים באים, רק עם תוספות.

מהלך: העמד את החניכים כמו בקטרים, רק שהפעם על החניכים לצעוק: רב חובל, אפשר לעבור? והרב חובל עונה: כן, אבל רק ב.. (ובוחר סוג: זחילה, דהירות, הליכה מהירה ועוד.) ואז הם עוברים בלי להיתפס.

3 מקלות

מטרת המשחק: להגיע כמה שיותר רחוק.

עזרים: 3 מקלות

הערות: כמו השניים הקודמים: מוכר, קלאסי ומתאים לכל אירוע.

מהלך: שים שלושה מקלות במרחק רגל אחת בין מקל למקל וסדר את החניכים בטור. על כל חניך לעבור את המקלות בלי לגעת בהם. החניך האחרון בטור עושה קפיצה ארוכה במיוחד ולפיו מרחיקים את המקלות.

שמות

מטרת המשחק: להספיק לתפוס את הכדור.

מהלך המשחק: הסבר למשתתפים כי עליהם להתמסר ביניהם עם הכדור. החניך הראשון זורק את הכדור ואומר את שמו של אחד המשתתפים, המשתתף שאת שמו אמרו צריך לתפוס את הכדור. משתתף שלא הצליח לתפוס את הכדור 3 פעמים מקבל שם חדש מן הקבוצה.

שני כלבים ועצם

מטרת המשחק: להגיע ראשון לחפץ.

עזרים: חפץ (חולצה למשל).

מהלך: העמד את החניכים בשתי שורות זו מול זו במרחק של כמה מטרים. תן לכל חניך בקבוצה אחת מספר, ולכל חניך בקבוצה השנייה אות. כעת שים את החפץ במרכז בין השורות וקרא בקול שם ומספר. על החניכים שאת שמם הקראת לרוץ לעבר ה"עצם" ועל הראשון שמגיע לתפוס אותו ולרוץ ביחד איתו חזרה לקבוצתו. על השני שמגיע לרדוף אחריו.

□ שפן-צייד-חומה

מטרת המשחק: לתפוס את הקב' היריבה.

מהלך: חלק את הקב' ל-2 והעמד את הקבוצות בשורה אחת מול השנייה. אמור לכל קב' לבחור (ביחד) תנועה של שפן, צייד או חומה. זוהי מלחמה ובה שפן מנצח חומה, צייד מנצח שפן וחומה מנצחת צייד (כמו אבן-נייר-ומספריים). לקריאת 3, 4 ו... כל קב' עושה את התנועה הנבחרת. הקב' המנצחת (בתנועה) תרדוף אחר הקב' השנייה באופן קבוצתי.

□ תופסת

מאז ומעולם, התופסת, בכל גרסה, היא משחק חברתי שיש בו אלמנטים של הנאה וגיבוש.

תופסת כמשחק פתיחה לפעילות או כפעילות בפני עצמה מהווה דרך נפלאה לשבירת קרח, שחרור אנרגיה ויצירת אווירה נעימה להמשך פעילות חוויתית משותפת של הקבוצה.

מטרת המשחק: מטרת התופס או התופסים לתפוס ואילו על הנתפס הפוטנציאלי לא להיתפס.

תופסת

מהלך: אמור לאחד המשתתפים כי הוא התופס, עליו לתפוס את החניכים, חניך שנתפס יוצא מן המשחק.

תופסת עכברים

מהלך: כאשר אחד המשתתפים נתפס, עליו לעמוד במקומו, לפסק רגליו ולפרוס ידיו לצדדים. על מנת שיוכל לחזור למשחק, אחד המשתתפים שלא נתפס צריך לזחול בין רגלי הנתפס.

*בזמן המעבר בין רגלי הנתפס, התופס אינו ראשי לתפוס את הנתפס ואת מצילו.

תופסת גובה

מהלך : אמור למשתתפים שעל מנת שהתופס לא יוכל לתפוס אותם עליהם לעמוד במקומות הגבוהים מהרצפה. ניתן לתפוס רק את מי שעומד על הרצפה.
*אסור להיות במקום גבוה יותר מ- 5 שניות.

תופסת טלויזיה

מהלך : אמור למשתתפים שעל מנת שהתופס לא יוכל לתפוס אותם עליהם לומר שם של תוכנית טלויזיה ולהתיישב לפני שהתופס מספיק לתפוס אותם.
*אין לחזור על שם של תוכנית פעמיים. חניך שחזר על שם שנאמר יוצא מן המשחק.

תופסת צבעים

מהלך : בתחילת המשחק התופס מכריז על שם של צבע. על מנת לא להתפס על המשתתפים לגעת בצבע. מי שנתפס הופך לתופס ומכריז על צבע אחר.

תופסת צפרדעים

מהלך : כל המשתתפים במשחק, התופס והנתפסים, נעים בקפיצות צפרדע.
*ניתן להתנהג גם כקופים, פילים, סרטנים ועוד.

תופסת בית חולים

מהלך : משתתף שנתפס מחזיק במקום בגוף בו התופס תפס אותו, והופך להיות התופס.

תופסת צל

מהלך : על מנת לתפוס את המשתתפים, על התופס לדרוך על צילם.

תופסת חיבוקים

מהלך : כדי לא להיתפס על המשתתפים להתחבק זה עם זה.

תופסת נחשים

מהלך : העמד את החניכים במעגל. בחר שני חניכים והסבר להם שהם הנחשים. קשור את עיניהם, תן בידיהם רעשנים והכנס אותם למרכז המעגל. החלט על נחש תופס ונחש נתפס, והסבר לנחשים שהדרך היחידה לדעת זה את מקומו של זה היא בעזרת הרעשנים. בכל פעם שאחד מרעיש ברעשן על השני להחזיר לו רשרוש מיד.

תופסת שרשרת

מהלך : הנתפסים מצטרפים לתופס, והם תופסים כשרשרת בידיים שלובות.

חבילה הגיעה

מהלך : העמד את החניכים במעגל, וחלק לכל אחד מספר. במרכז המעגל העמד חניך בעיניים קשורות או עצומות. חניך זה יכריז בכל פעם על שני מספרים שיצטרכו להתחלף במקומותיהם, ועל דרך התזוזה שלהם: חבילה- בזחילה, מכתב- בהליכה שפופה ומברק- בריצה.

על העומד במרכז לתפוס אחד מהם. מי שייתפס יחליף את העומד במרכז המעגל.

תופסת ערפדים

מהלך : קשור את עיני כל החניכים, ואמור להם להסתובב אקראית בחדר. הסבר שהחניך שתטפח לו על גבו הוא הערפד כלומר התופס. הערפד יסתובב בחדר כשאר החניכים, וכאשר יתקל באחד מהם ישאג בחזקה. עתה גם הנתפס הוא ערפד.

כאשר שני ערפדים נפגשים ושואגים זה על זה הם חוזרים להיות בני אדם.

תופסת חיות

מהלך : החניך התופס בוחר חיה ועל כל החניכים כולל התופס לרוץ על פי החיה שנבחרה. חניך שנתפס הופך להיות התופס והוא יכול לשנות חיה.

תחרויות בין קבוצות

מטרה: שיתוף פעולה של כל קבוצה.

דוגמאות:

- קפיצה קבוצתית למרחק
- גלגול חבית
- הקמת אוהל
- מסלול מוקשים
- הדבקת גושי פלסטלינה על התקרה
- פרמידה אנושית
- פסל אנושי
- שרשרת בגדים
- משיכות חבל
- מגדל כיסאות
- המשוגע - קוף אחרי בן-אדם

תפסוני

מטרת המשחק: לתפוס ולא להיתפס.

מהלך: חלק את החניכים לשתי קבוצות והעמד אותן אחת מול השניה בשתי שורות. בחר מתנדב מאחת הקבוצות שייגש לקבוצה היריבה. על כל חברי הקבוצה היריבה להושיט יד קדימה כלפי המתנדב. המתנדב ניגש לשלושה אנשים שונים מהקבוצה, נותן להם 'כיפים' ואומר: "תיפ", לשני הוא אומר: "סו" ולשלישי: "ני". כאשר הוא אומר זאת עליו לברוח, וזה שקיבל את ה'כיף' האחרון, צריך לרדוף אחריו עד שהוא מגיע חזרה לקבוצתו. אם הספיק להגיע בלי להיתפס אז החניך שרדף אחריו "שבוי" שלו, ואם נתפס - הוא "שבוי" בעצמו. ניתן לשחרר שבויים ע"י החלפה או אם מפסילים את מי שהשבוי אצלו.

תפסוני עכבישים

מטרת המשחק: לתפוס ולא להיתפס.

הערות: זהה לתפסוני.

מהלך: המשחק זהה ל"תפסוני" וכל המהלכים והחוקים זהים ההבדל הוא שבתפסוני עכבישים הידיים והרגליים על הקרקע והגב פונה לרצפה.

□ אנדרלמוסיה

מטרת המשחק : לגלות חוקיות שהקבוצה המציאה.

מהלך : בחר מתנדב שיצא החוצה. מטרתו היא לגלות את החוקיות שהקב' המציאה ע"י שאילת שאלות. השאלות יופנו לבני הקב' ויהיו אישיות. החניכים יענו ע"פ החוקיות. דוגמא: החוקיות היא האדם שיושב מימיני. החניך שיצא שואל את אחד החניכים "יש לך סוודר?" והוא עונה על זה שמימינו וכן הלאה. כך ינסה המתנדב לגלות את החוקיות. אם אחד החניכים טועה בתשובה (למשל לא ידע את שם הסבתא של היושב מימינו), אומרים "אנדרלמוסיה" ואז כל הקבוצה קמה ומחליפים במקומות. ממשיכים כמובן עם אותה חוקיות.

□ אני אמבה

מטרת המשחק : להתקדם בסולם האבולוציוני.

מהלך : בקש מן החניכים להסתובב בחדר ולקרוא "אמבה אמבה", כאשר הם נתקלים באמבה אחרת, הם משחקים זוג או פרט, ומי שניצח עולה בסולם האבולוציה, אם הפסיד יורד שלב, אמבה, זוחל, עוף, יונק, אדם.

□ אני פנתר ויש לי חברים

מטרת המשחק : לעקוב אחר תנועות.

מהלך : העמד את הקב' במעגל ובחר מנחה שיעביר את התנועות. אמור לקב' להתחיל לצעוק בקול ובקצב קבוע (חשוב מאד הקצב): "אני פנתר ויש לי חברים, אני פנתר ויש לי חברים..." על המנחה לעשות תנועה, שתעבור בין החניכים לפי הקצב כאשר המנחה מחליף תנועה בכל יחידת קצב והתנועה עוברת לזה שמימינו ולזה שמשמאלו וכך הלאה.

ארנבת שחורה

מטרת המשחק: לא להיתפס.

מהלך: הושב את הקב' במעגל ובחר מתנדב. אמור למתנדב להסתובב מאחורי חברי הקב' ולחלק "תארים" - ארנבת צהובה, ארנבת ירוקה, ארנבת... החניך שלו יאמר ארנבת שחורה צריך לקום ולרדוף אחרי המתנדב והוא צריך לתפוס את המקום שהתפנה. עליהם לרוץ סביב המעגל.

בוקר טוב, ערב טוב

מטרת המשחק: להספיק לתפוס מקום.

מהלך: הושב את החניכים במעגל, אמור להם לשבת עם ידיים מאחורי הגב, בחר מתנדב ותן לו חפץ ביד. אמור לו לצעוד מאחורי גבם של החניכים בכיוון מסוים. הסבר כי כאשר הוא מניח את החפץ בידיו של אחד החניכים, עליו לרוץ בכיוון בו הלך, על החניך השני לרוץ בכיוון השני, כאשר הם נפגשים עליהם לומר "בוקר טוב, ערב טוב", ואח"כ להתיישב במקום שהתפנה.

בלון באוויר

מטרת המשחק: לשמור על הבלון כמה שיותר זמן באוויר.

עזרים: בלונים.

מהלך: החברים יחבטו קלות בבלון כשמטרתם לשמור שהבלון לא ייפול על הרצפה. באם מישהו הפיל את הבלון הוא נפסל ויוצא מהמשחק. ניתן לשחק משחק זה כתחרות בין שתי קבוצות ועם מספר בלונים.

□ הרצל אמר

מטרת המשחק : למלא אחר הוראות בלי להתבלבל.

הערות : במשחק זה אפשר להפעיל קבוצה גדולה מאד.

מהלך : אמור לחניכים למלא אחר הוראותיך (או הוראות של חניך נבחר) שמתחילות במילים "הרצל אמר". כאשר נאמרת הוראה בלי התחלה כזו אין לבצעה.

□ זוג או פרט קבוצתי

מטרת המשחק : לנחש נכון זוג או פרט.

מהלך : חלק את הקבוצה ל- 2 קבוצות. בקש מכל קבוצה לנחש מה ייצא, זוג או פרט. כעת בקש מן החניכים להוריד את ראשיהם והסבר להם שכאשר תאמר "לפרוח" על כל אחד מהם להחליט האם להרים את ראשו או לא. הקבוצה הזוכה היא זו שהצליחה לנחש האם מספר הראשים המורמים הוא זוגי או לא זוגי.

□ ים יבשה

מטרת המשחק : למלא אחר הוראות בלי להתבלבל.

הערות : מתאים גם לגילאים נמוכים.

מהלך : קבע עם החניכים שטח מוגדר שיהיה "ים" ושטח "יבשה". כשאתה קורא "ים" על כל הקב' להיות בשטח המוגדר, כנ"ל גם "יבשה". אתה יכול לבלבל אותם ולומר רצוף "ים", "ים", "ים", "ים", "יבשה".

□ כדורגל סיני

מטרת המשחק : שהכדור לא יכנס בין הרגלים.

מהלך : הנחה את החניכים לעמוד עם רגלים מפוסקות ללא רווחים בין החניכים. הנח כדור במעגל. על החניכים לחבוט בו בתוך העיגול במטרה "להבקיע" בין רגלי אחד החניכים. אסור להבקיע לחניך שעומד בצמידות. מי שנכנס הכדור בין רגליו מסתובב וכעת עליו להגן על עצמו כשהוא הפוך. במידה ושוב נכנס כדור בין רגליו הוא אינו יכול להשתמש בידיים (עדיין נשאר לו הראש...) ואם שוב נכנס הכדור בין רגליו הוא יצא לפגרה קצרה מהמשחק.

□ כדורסל בלונים:

מטרת המשחק: לקלוע כמה שיותר קליעות לתוך הסל.

מהלך המשחק: חלק את הקבוצה לשתיים והגדר שטח לכל אחת. על כל קבוצה להציב סל אנושי (חניך, שעומד על כיסא ועושה בידיו צורה של חישוק), בקצה מגרשה של הקבוצה השנייה. תן אות לתחילת המשחק. על כל קבוצה לקלוע את הבלון לסל. נגיעה של הבלון ברצפה הינה עבירה והוא יועבר לקבוצה היריבה.

□ איברים לאיברים

מטרת המשחק: שבירת קרח.

מהלך: אמור לחניכים להסתובב בחדר. כאשר אתה קורא "איברים לאיברים", על כל חניך למצוא בן זוג, כעת אמור שם של שני איברים ועל החניכים להצמיד את האיברים. כגון: אוזן למרפק.

□ מולקולות

מטרת המשחק: להתחבר למולקולות.

הערות: לדאוג שלא אותו ילד תמיד נשאר בחוץ, אידיאלי לחלוקה לקבוצות.

מהלך: אמור לחניכים להסתובב באופן חופשי בחדר, ואז קרא: מולקולות, מולקולות, מולקולות.. נקוב במספר שלפיו הם צריכים להתחבר. מי שלא מוצא לו "מולקולה" יוצא מהמשחק.