



## יום ספורט ברוח המרוץ למיליון – פעילות של הנאה, גיבוש ואתגר

ארגנו יום ספורט חווייתי ברוח המרוץ למיליון ותוכלו ליהנות מכמה שעות של פורקן, שעשוע ומשמעות. הפעילות מותאמת לילדים, בני נוער ולקהל עם צרכים מיוחדים, ומעניקה להם חוויה שאופיינית לבני גילם ולמען חיי חברה נורמטיביים. לפניכם פירוט של כל המרכיבים הנדרשים להפקת יום ספורט, שכל אחד יכול לתכנן ולבצע.



## מרכיבים חשובים להצלחת האירוע

צוות מארגן ומוביל, מתנדבים עם רוח נתינה ואחריות, שיפעילו את כל העמדות, מתחם מתאים לפעילות, מוזיקת רקע נעימה, עמדת שתייה, 10 תחנות ספורט מהנות, אווירה כיפית ותומכת, מגוון אביזרים לפעילויות, פרסים והפתעות. אנחנו ממליצים לסיים בזמן חופשי בו כל המשתתפים יוכלו להסתובב ולחזור לשחק במשחקים שהכי אהבו, הפעם ללא תחרות.

חפשו בגוגל "יום מעשים טובים" | \*9093 | # |   

מטעם עמותת רוח טובה, המציעה מגוון דרכים להתנדב ולעשות טוב *כל השנה*



## לנוחיותכם, להלן פירוט המרכיבים לארגון האירוע

- הקמת צוות מארגן ומוביל וחלוקת תפקידים
- מגרש משחקים גדול | חצר בית ספר | חצר מרכז קהילתי | מתנ"ס | אולם סגור
- עיצוב 10 עמדות משחק והמתחם
- הדרכות משחקים למפעילים
- לו"ז לאירוע
- ציוד משלים למשחקים ולאירוע – קנייה ואיסוף

## דברים שיש לתכנן מראש

1. ציוד נדרש
  - סדין
  - כדורים בינוניים
  - כפות
  - ביצים
  - חישוק
  - שולחנות
  - בלונים ב – 10 צבעים
  - סרטים ב – 3 צבעים
  - כרטיסיות משימות - בגבן סמל המרוץ למיליון ומלפנים המשימה
  - כוסות חד פעמיות
  - מצלמה
  - מחצלת ברזנט
  - חבל
  - כיסאות
  - חוט קשירה
  - כדורגל
  - 6 בקבוקים ריקים של 1.5 ליטר
  - דף | לוח מחיק

חפשו בגוגל "יום מעשים טובים" | \*9093 | # |    

מטעם עמותת רוח טובה, המציעה מגוון דרכים להתנדב ולעשות טוב *כל השנה*



- כלי כתיבה
- 6 פחיות שתייה קולה ריקות
- גומיות עבות
- מדליות
- 3 גביעים
- דגלונים צבעוניים
- סרט קשירה
- ספסל
- 2 דליים
- מוזיקה
- רמקולים
- ג'לי למאכל (מכינים מג'לטין, צבע מאכל, מים וסוכר)
- סוכריות גומי נחשים

## 2. עמדת מים

- שולחן
- מפה
- כוסות חד פעמיות
- בקבוקים או קנקני מים

## 3. עיצוב המקום

- 10 תחנות משחק מאובזרות (או פחות, תלוי במספר המשתתפים וההיכרות המוקדמת איתם). כל תחנה תסומן בצבע שונה על ידי בלונים או דגלונים
- במרכז יוצב שולחן שתייה, בהמשך יהפוך לשולחן חלוקת מדליות וגביעים
- למתחם מקושט אפשר לתלות דגלונים עם הסמל של המרוץ למיליון



#### 4. תוספות נחמדות

- גיוס הצוות - תלמידי בית ספר, תנועות נוער, קבוצת עובדים, קבוצת חיילים או כל קבוצה אחרת שיכולה לתרום את כוחה למשימה, להתנדבות לקראת האירוע והרשמה לתפקידים
- שלט כניסה עם הסמל של המרוץ למיליון
- טקס חגיגי ומסיים – תוכרז הקבוצה הזוכה ויחולקו מדליות וגביעים
- ארוחת צהריים – במידה ומתאפשר

#### 5. תחנות המשחקים הספורטיביים באווירת המרות למיליון

מחלקים את המשתתפים ל – 3 קבוצות (פחות או יותר, בהתאם למספר המשתתפים) ונותנים לכל משתתף סרט עם צבע הקבוצה, אפשר לקשור על הראש | מצח או לענוד על היד. לפניהם 10 עמדות (או פחות) לביצוע המשימות, כל תחנה תסומן בבלונים בצבע אחר. מתחילים במשימה הראשונה, בה יתחרו 3 הקבוצות. הראשונה שתסיים את המשימה תקבל כרטיסיה עם המשימה הבאה ותמשיך הלאה. לאחר השלמת כל תחנה בהצלחה תקבל הקבוצה כרטיסיה עם המשימה הספורטיבית הבאה ותשלים את כל התחנות. המשתתפים יעברו בתחנות, כל קבוצה בסדר אחר, הקבוצה שתשלים בהצלחה את כל התחנות ראשונה היא הזוכה. בסיום יערך טקס חגיגי, כל המשתתפים יקבלו מדליות וכל קבוצה גביע.

#### • התחנה שפותחת את התחרות - שרשרת בלונים

**המטרה:** יוצרים שרשרת בלונים בזמן קצוב. **אביזרים:** בלונים, חוט קשירה. **איך משחקים?** מקציבים 2 דקות ליצירת שרשרת בלונים. הקבוצה שיצרה שרשרת ארוכה יותר היא המנצחת והראשונה לקבל כרטיסיה, לצאת לדרך למרוץ ולהמשיך הלאה בכל התחנות.

#### לרשותכם הצעה ל – 9 תחנות ספורטיביות נוספות, החליטו על סבב שונה לכל קבוצה ובהתאם חלקו את הכרטיסיות

#### • מריצה אנושית

**המטרה:** ממלאים דלי מים בעזרת מריצה אנושית. **אביזרים:** כוסות חד פעמיות, 2 דליים **איך משחקים?** מתחלקים לזוגות כאשר אחד מחזיק את השני ברגליים (כמו מריצה). בנקודת הזינוק המשתתף ממלא את הכוס במים ונותן למשתתף השני להחזיקה בפה. המטרה היא למלא את הדלי בקצה השני בעזרת כוס מים שמוחזקת בפה של האדם הקדמי במריצה. כשהדלי מלא המשימה הושלמה וניתן לקבל כרטיסיה לתחנה הבאה.



- **ביצה על כף**

**המטרה:** מגיעים לקו הסיום. **אביזרים:** כפות וביצים. **איך משחקים?** סמנו קו התחלה וסיום. מניחים כף בפה וביצה מונחת על הכף, מספר קבוע של משתתפים צריך לבצע את המשימה ולהגיע לקו הסיום, רק אז מקבלים עוד כרטיסיה.

- **באולינג**

**המטרה:** מפילים את כל הבקבוקים. **אביזרים:** 6 בקבוקים ריקים של 1.5 ליטר, כדור בינוני, דף | לוח וכלי כתיבה. **איך משחקים?** מסדרים את הבקבוקים בשורה, מסמנים קו דמיוני במרחק של מטר עד שניים מהשורה ומגלגלים את הכדור לפי התור. רק אחרי שמצליחים להפיל 30 כדורים ב – 10 סבבים אפשר להמשיך. אם לא מתחילים מהתחלה.

- **ספסלים**

**המטרה:** מתמקמים על הספסל לפי סדר. **אביזרים:** ספסל. **איך משחקים?** בוחרים קריטריון מסוים – גיל, מידת נעליים, גובה, אורך שיער וכדומה, ומבקשים מהמשתתפים להסתדר על הספסל לפי הסדר בזמן קצוב. אם לא מספיקים מנסים שוב, רק כשמצליחים להסתדר בזמן שניתן ממשיכים הלאה.

- **פירמידה אנושית מצולמת**

**המטרה:** בונים פירמידה אנושית גבוהה. **אביזרים:** מצלמה למפעיל התחנה. **איך משחקים?** בונים את המגדל האנושי הגבוה והציב ביותר. מפעיל התחנה יחליט אם הפירמידה מרשימה, יציבה ומספיק גבוהה.

- **תחנת מחצלת מתהפכת**

**המטרה:** לא יורדים מהמחצלת. **אביזרים:** מחצלת ברזנט. **איך משחקים?** כל קבוצה עומדת על המחצלת שפרושה על הרצפה ומנסה להפוך את המחצלת לצד השני בלי לרדת ממנה.

• הקפצת כדור

**המטרה:** קולעים לסל. **אביזרים:** כדור, דלי, חישוק, חבל. **איך משחקים?** בעזרת הסדין (אפשר גם מצנח) מקפיצים את הכדור ומנסים לקלוע לסל. קבוצה שקולעת 10 סלים ב – 5 דקות ממשיכה הלאה, אם לא מתחילים את הספירה מחדש.



• מטווח קצר

**המטרה:** להוריד כמה שיותר פחיות. **אביזרים:** 6 פחיות שתייה קלה ריקות, שולחן, גומיות עבות. **איך משחקים?** שומרים על מרחק של 2 מטר מהפחיות למשתתף, צריך לירות גומייה אחת בכל פעם ולפגוע בפחית. פגיעה בפחית מירייה ממספר גומיות תוביל לפסילה. כדי להשלים את המשחק צריך לנקות את השולחן מפחיות תוך 60 שניות.



## • תחנה אופציונאלית – תחנת אוכל. במידה וזה מתאים למשתתפים

**המטרה:** אוכלים תולעים. **אביזרים:** ג'לי למאכל (מכינים מג'לטין, צבע מאכל, מים וסוכר), סוכריות גומי נחשים, כוסות פלסטיק. **איך משחקים?** מכינים מבעוד מועד ג'לי ומכניסים פנימה, בעודו חם, סוכריות גומי נחשים. מבקשים מ-3 משתתפים מהקבוצה לאכול את הג'לי, רק כשהם מצליחים ממשיכים הלאה.

## תפקידי הפקת ההפנינג המשחקי – לפני האירוע

### מקום ומשתתפים

- מספר מתנדבים: 4
- תיאור התפקיד: פונים לעמותות וארגונים ומאתרים קבוצת משתתפים מתאימה, ובהתאם משריינים מקום מתאים לפעילות
- מתי? חודשיים | חודש לפני האירוע

### קניות ואיסוף אלמנטים לתחנות

- מספר מתנדבים: 5
- תיאור התפקיד: קנייה ובדיקה שיש את כל המוצרים והחפצים לאירוע: כוסות, שתייה, אלמנטים לכל המשחקים, בלונים, הפתעות למשתתפים, מטפחות | סרטים בכמה צבעים
- מתי? שבוע לפני האירוע

### הכנה ויצירה של הקישוטים

- מספר מתנדבים: 4
- תיאור התפקיד: ניפוח בלונים, הכנת שלט כניסה גדול, הכנת שרשראות צבעוניות, הכנת הפתעות, הכנת כרטיסיות לתחנות
- מתי? יום לפני האירוע

### מוזיקה

- מספר מתנדבים: 2
- תיאור התפקיד: איסוף ועריכה של מוזיקת משתתפים משמחת לאירוע וארגון מערכת הגברה ומיקרופון לכריזה
- מתי? יום לפני האירוע



## הפקת חוברת הסבר עם משחקי הספורט

- מספר מתנדבים: 2
- תיאור התפקיד: כתיבה ועריכה של כל המשחקים בתחנות והפצתם בין כל המתנדבים, על כל המתנדבים להכיר וללמוד את כל המשחקים מבעוד מועד
- מתי? יומיים לפני האירוע

## תפקידי הפקת ההפנינג המשחקי – ביום האירוע (כולל לו"ז משוער)

### מפגש, תדרוך וחלוקת תפקידים של המתנדבים

- מספר מתנדבים: כל המתנדבים
- תיאור התפקיד: כולם מתכנסים לארגון המתחם, מגדירים חלוקת תפקידים – 20 מתנדבים יאיישו את תחנות המשחק ויסדרו אותה – 2 מתנדבים לתפעול כל עמדה, מתנדב אחד בעמדת המוזיקה, מתנדב אחד בעמדת המים, 2 מתנדבים יצלמו את האירוע ו- 3 מתנדבים יסתובבו בין התחנות ויבדקו שכל המשתתפים בסדר ושלא חסר כלום, 5 מתנדבים לארגון טקס הסיום וחלוקת המדליות
- מתי? 8:00, 3 שעות לפני האירוע

### ארגון וסידור המתחם

- מספר מתנדבים: 15
- תיאור התפקיד: תליית שלט הכניסה, תליית כל הקישוטים – שרשראות, בלונים ודגלונים, הקמת עמדת המים, מיקום של מערכת ההגברה ובדיקת סאונד, תיחום של כל תחנה בעזרת בלונים באותו צבע, הצבת החפצים הנדרשים לכל תחנה (למשל – בקבוקים וכדור בעמדת הבאולינג) ופרסים לזוכים
- מתי? 8:00, 3 שעות לפני האירוע

### קבלת פנים בחיך

- מספר מתנדבים: 10
- תיאור התפקיד: קבלת כל המשתתפים
- מתי? 11:00, עם תחילת האירוע



## חלוקה ושיבוץ המשתתפים לתחנות משחק

- מספר מתנדבים: 8
- תיאור התפקיד: חלוקה לקבוצות והפנייה לתחנות
- מתי: 11:15

## תיעוד האירוע

- מספר מתנדבים: 2
- תיאור התפקיד: תיעוד וצילום האירוע, אפשר אחר כך לשלוח להורים
- מתי? במהלך כל האירוע

## סיום האירוע

- מספר מתנדבים: 10
- תיאור התפקיד: טקס סיום והכרזה על הקבוצה המנצחת, כולל חלוקת גביעים לכל שלושת המקומות ומדליה לכל ילד, ואז ופרידה לשלום
- מתי? 14:00, עם סיום האירוע

## לו"ז מוצע לאירוע

- הכנות בשטח: 8:00-11:00
- קבלת פנים: 11:00-11:15
- משחק ופעילות: 11:15-14:00