



טניס עם אור
הרבה יותר מטניס

קייץ עם אור

שבועיים מטורפים

בין התאריכים: **19-30/7/2015** ימים א'-ה' כולל

בין השעות **8:00-13:00**

בהדרכת אור פוגלמן

מאמן לפיתוח יכולות אתלטיות | מדריך טניס | מדריך חד"כ | מנהל קייטנות מוסמך ע"י משרד החינוך

✓ הילדים יקבלו בכל יום לחמנייה ושתייה

✓ חולצה וכובע לכל נרשם

✓ חלוקה לפי הגיל והרמה

✓ ערכים ספורטיביים במסגרת קבוצתית ואישית

✓ אליפויות שונות: אתלט המחנה, מנהיג המחנה וכו'...

עלות המחנה **1300 ₪** מותנה במינימום של 25 נרשמים

הרשמה
עד ה-20/6/15
עד ה-20/6/15

מיועד
לעולים
לכיתות
ה'ט'

יום חמישי
23/7



משקולות לילדים

בחלק זה נלמד כיצד מחזקים את השרירים בצורה בריאה ונכונה לפיתוח היכולות האישיות של כל אחד ואחת.

הוקי

הוקי דשא כפי שמשחק באולימפיאדת החורף



יום רביעי
22/7



פוג'י וולי

ביום זה נכיר לראשונה את הספורט שכבר הספיק להטריף את חופי ברזיל ומזה כמה שנים משגע את החופים בתל אביב.

נלמד נשחק ואף נצפה במשחק מרהיב הכולל כדורגל וכדורעף יחדיו.

יום שלישי
21/7



פנטזיה

בהשראת חוג מבוכים ודרקונים נלמד לפתח את הדמיון והילדים יוכלו להמציא דמויות וסיפורים שלא חלמו עליהם.



אומנותי

הצצה אל העולם המאתגר והמחייב של המתעמלות האומנותיות. נשמע נלמד ונתרגל.

יום שני
20/7



קליעה למטרה

ליום אחד נתנסה במגוון ענק של משחקי קליעה נרכוש את המיומנויות הנדרשות לצורך ריכוז של צלפים ועוד הפתעה גדולה..



אסטרטגיה

בהמשך נתחלק לקבוצות ונלמד כיצד בונים אסטרטגיה מבצעית.

יום ראשון
19/7



מנהיגות

ממש כפי ש"טבע" "אינטל" ו"קוקה קולה" מקיימים ימי מנהיגות, יוכלו הילדים להתנסות וללמוד ממשחקי העצמה אישית וקבוצתית.



של פעם

בפעילות זו נחזיר אחורה את מחוגי השעון ונשחק מגוון גדול של משחקים שכבר לא משוחקים היום.

יום חמישי
30/7



ריקודי רחוב

בהשראת הסרט סטפ
אפ ובעזרת מדריך נבנה
קטע ריקוד שיעיף לכולם
את הפוני.



ספורט במים

חוויה של פעם בחיים.
נבצע פעילות אירובית
ואנאירובית המשלבת
מוסיקה קצבית, וכל זה
בתוך המים

יום רביעי
29/7



ספורט חורף

הוקי מרוצי מזחלות
והדמיית סנובורד בדיוק
כמו באולימפיאדת
החורף



יום שלישי
28/7



אומנויות לחימה

בהמשך היום יגיע מדריך
אומנויות לחימה לחוויה
מדליקה שתורמת
לביטחון העצמי ותחושת
המסוגלות.



ספורט אמריקאי

איך אפשר בלי קצת
אמריקה. נשחק נלמד
ונתחרה בבייסבול
ופוטבול.

יום שני
27/7



שחייה

שיעורי שחייה מקצועיים
ע"י מדריך שחייה
שמוסמך ע"י מינהל
הספורט, מלווה במשחקי
מים כיפים במים וצבירת
נקודות בצוותים.



ספורט מוטורי

סדנת מכוניות - פעילות
אתגרית ואדירה.

יום ראשון
26/7



משחקים בקבוצה

ביום זה הספורטאים
הצעירים יתנסו וילמדו את
הטכניקות הבסיסיות
שבמשחקי הכדור השונים.
כדורגל, כדורסל, כדורעף,
כדוריד ועוד.
הדגשים ביום זה ייושמו על
בסיס חשיבה חיובית
ועבודה בצוותים.

פיתוח יכולות אתלטיות

ליום אחד ניחשף לחווית
כושר גופני מתון ומאתגר
יחדיו, נרגיש את הכיף
שטמון באימוץ השרירים
ע"י משחקי כושר גופני
שונים ומגוונים.