



דוגמאות לפעילויות ספורטיביות בבית

בהמלצת מאמן ספורט טיפולי

חימום: מתיחות של הידיים מעל לראש, לצדדים ובתנועות סיבוב, סיבובי מותניים וכתפיים, קפיצות במקום ובפיסוק, עמידה על קצות האצבעות, הרמת ברך לחזה, בעיטות באוויר, אגרופים באוויר, מחיאות כפים, נשימות עמוקות.

- משחקי כדור :

1. מסירות עם אדם נוסף או בקבוצה: אפשרי גם בגלגול הכדור על שולחן או על הרצפה.
2. מסירות מול קיר, מסירה באוויר ותפיסה.
3. כדור- אפשר בישיבה, בעמידה במקום, בתנועה.
4. בעיטות בכדור לעבר קיר או שער מאולתר, בעיטות מאחד לשני.
5. זריקה לסל- אפשר לשלב בכדור, ממרחקים שונים, לאחר מסירות עם אדם נוסף.
6. סיבובי כדור מסביב לראש, לגוף ומסביב לרגליים.

- אגרופ : אפשר להכין שק אגרוף (ניתן לתלות כרית) ולתרגל אגרופים ובעיטות בעוצמות נמוכות.

- באולינג : 1. אפשר להכין את בקבוקי הבאולינג כחלק מפעילות עם החברים (למלא רבע בקבוק במים לסגור היטב ולצבוע את הבקבוקים בצבעים שונים).
2. אפשר לעשות תחרות בין דיירי הבית מי מפיל הכי הרבה בקבוקים.
3. אפשרי לשחק באולינג בגרסאות שונות- בישיבה, בבעיטה בכדור, בהפלת בקבוקים רק בצבע מסוים, בהפלת בקבוקים ממרחקים משתנים וכו'.

- מסלול מכשולים: הליכה בסלול בין קונוסים/בקבוקים < קפיצות מחישוק לחישוק < מעבר מעל מכשול/מתחת למכשול (אפשרי עם חבל קשור בין שני כסאות) < עלייה וירידה ממדרגה/שרפרף/ כיסא < אפשר לסיים באלמנטים ממשחקים נוספים ובסיום המסלול לקלוע לסל, לבעוט בשער, להשחיל טבעת, להכות בשק האגרוף וכו'.



• שחרור: מומלץ בשכיבה על מזרון-

1. למתוח את הידיים גבוה ולנער.
2. למתוח את הרגליים באוויר ולנער.
3. לסובב את כפות הרגליים.
4. לבצע נשימות עמוקות.
5. לעצום עיניים ולסיים במספר משפטים חיוביים ומחזקים.