

חוגים במסלול 2019-20

אליטה על
אליק

נוש
עק אוש

נורא

קואר

ספור
אתרי

שואפים להתפתח ולהצליח?

כל הדרכים, השבילים מובילים למסלולים, מרכז הספורט הטיפולי

שעת נוש

ספור
טיפולי

שחייה

חוגים
חיזוקים

טל: 02-6494353 ניתן להשאיר הודעה
www.alyn.org.il | maslul@alyn.org

עקבו אחרינו ב-f



חוגים לזריזים

יום המרכז פעילויות מגוונות הניתנות לילדים ממסגרות חינוך המיוחד או חינוך משולב. חלוקת הקבוצות נעשית בהתאמה ע"פ רמת תפקוד מוטורי וגיל.

בפעילויות השונות צוות מסלול המורכב מבוגרי וינגייט ילווה את הילדים בקבוצות קטנות, ייתן דגש על עבודה המותאמת עבור כל ילד באופן אישי אך בקבוצה. במסלול מאמינים בעבודה קבוצתית מאחר והרגשת החריגות פוחתת ויש עזרה הדדית בין ילדי הקבוצה. ניתן להירשם למינימום 2 חוגים ליום פעילות זה, מתוך חוגים אלו:

כדורגל / חדר כושר / שחייה טיפולית / ספורט טיפולי

שליטה על גלגלים - עבודה על שיווי משקל וקואורדינציה בכדי להוריד גלגלי עזר. קבוצות קטנות ויחס אישי.

יום רביעי החל מהשעה 15:30 עד 19:00

פעילות ספורט אינטנסיבית

קבוצות ייחודיות לפעילות ספורט אינטנסיבי ואורח חיים בריא פעמיים בשבוע.

ראשון 18:30 גיל +10 / רביעי 19:00 גיל +10

נורא

נטול תחרויות, מהנה וחברתי.

רכישת יסודות משחק הכדורגל תוך כדי שיפור תיאום עין-רגל, דגש על קואורדינציה, חיזוק בטחון העצמי במשחק קבוצתי, העלאת הדימוי האישי וכמשתתף מן המניין במשחק כיתתי.

שלישי 16:30 גיל 5-6 / 17:15 גיל 7-6 / 18:00 גיל 8-10

שחייה

חוגי שחייה ייחודיים בבריכה טיפולית מחוממת, אורה נינוחה ושלל אביזרים.

למוד השחייה תורם לעצמאות והצלחה השיעורים מועברים ע"י צוות הדרכה מקצועי בוגר וינגייט

קבוצות קטנות החל מגיל 5 ע"פ רמה וגיל לאחר מבדק התאמה.

א' - ה' החל מהשעה 16:30 ימי שישי החל 12:30



הורים יקרים שלום רב!

השנה החולפת הייתה שנה של פריחה ושגשוג במסלול;

פעלנו מתוך אמונה ושליחות והתחייבנו לאפשר לכל ילד למצוא בעצמו מקום מעצים, מאמין, אוהב ומכבד.

סייענו לילדים רבים שנזקקו לתיווך חברתי, שיפור יכולות, אומץ להעז כוח להתנסות מחדש. בעזרת צוות מקצועי ואיכותי, רובו ככולו בוגר וינגייט ומסגרות חינוך מיוחד - הצלחנו למנף את מסלול, להרחיב מסלולים חדשים, לפתוח חוגים ייחודיים, קייטנות בחופשת החגים והקיץ ועוד. לאור הצלחת הפעילויות בשנה החולפת, נמשיך לצמוח במלוא המרחק מתוך עשייה ויצירתיות:

לוח חופשות 2019-2020

בערבי חגים, בחול המועד סוכות ופסח לא יתקיימו חוגים.
14.11.19 יום חמישי טקס גלגלי אהבה באל"ן
22.12.19 נר ראשון של חנוכה
10.3.20 פורים
11.3.20 שושן פורים
28.4.20 יום הזיכרון לחללי צה"ל
29.4.20 יום העצמאות
11.5.20 מסלוליאדה - פעילות ענפה לילדי מסלול

נקיים את יום האחים (הפנינג מיוחד שבו ילדי מסלול יארחו וישתפו את אחיהם או חבריהם ויעזו "להשוויץ" ביכולות המוטוריות להם הגיעו בזכות עבודתם במסלול), נמשיך בתכנית ההכנה למרתון ירושלים במרץ 2020 חוג משותף להורה וילד התורם לחיזוק הקשר לצד כושר והנאה ועוד ועוד. בנימה חיובית זו ובהסתכלות חיובית לעתיד אני שמחה להציג בפניכם את חוגי מסלול לשנת הלימודים תש"פ.

כולי תקווה שנהיה שליחים טובים.
בברכת שנה טובה, שנת הגשמה והעצמה,

עינת עמר
מנהלת מסלול



פעילויות נוספות לשנת תש"פ
29.8.19 יום פתוח - להתנסות, להכיר ולהנות ממגוון חוגי מסלול 16:30-19:00
11.5.20 מסלוליאדה - ילדי מסלול מארחים חברים/אחים 17:00-19:00
קייטנות במהלך חופשות החגים והחופש הגדול וכן חוגי יולי אוגוסט - פרטים בהמשך...
חוגי יולי - מגוון חוגים אחה"צ

כושר עם אושר

חוג ייחודי הורה וילד, זמן איכות והנאה משותפת. שילוב של אימון אירובי וכוך, עבודה על סבולת לב ריאה, הכנה למרתון ירושלים {מרץ 2020} האימונים יעשו הן בחדר כושר והן בשטח הפתוח עם אביזרים נלווים.

מסלולים:

הכנה ל 1.7 ק"מ ילדי צמי"ד ימי ראשון 17:45 גילאי 6+
הכנה ל 5 ק"מ ילדי צמי"ד ימי ראשון 19:15 גילאי 13+
הכנה ל 1.7 ק"מ ימי חמישי 18:00 גיל 6+
הכנה ל 5 ק"מ ימי חמישי 18:45 גיל 8+
הכנה ל 5 ק"מ ימי חמישי 19:30 גיל 12+

ספורט טיפולי

באמצעות תנועה, משחק וספורט נעבוד על מיומנויות יסוד כמו ריצה, קפיצה, גלגול, הפעלת איברי הגוף בתיאום וחיזוק חגורת כתפיים, התמצאות במרחב, מהירות תגובה, קואורדינציה ומיומנויות כדור. יניתן דגש על מסוגלות להתמודד עם משימות קשות, פחד מגובה, תוך כדי רכישת בטחון עצמי. קבוצות קטנות, יחס אישי

יום שני 16:30 גיל 4-5 / 17:15 גיל 6-7

קנאור

אומנות לחימה ברזילאית המשלבת בתוכה תנועה, אקרובטיקה ומוזיקה. נלמדים מהלכים מהירים, בעיקר של הגנה עצמית. קבוצות קטנות יחס אישי.

שלישי 16:30 גיל 4-5 / 17:00 גיל 6-8 / 17:45 גיל 8+

שעת כושר

חדר כושר ייחודי מותאם לילדים החל מגיל 6 פעילויות עם מכשירים אירוביים, מכשירי כוח ואביזרים נלווים להעצמת האימון וחיזוק שלד שרירים. הקבוצות מחולקות ע"פ גיל, קבוצות קטנות יחס אישי.

ימי ראשון 16:15 גיל 7-10 / 17:00 גיל 10-13

בנים - שלישי 17:30 גיל 8-10 / 18:15 גיל 11+

איטה על אלאים

כמה פעמים ניסה ילדכם לרכב על אופניים ובכל פעם נפל ונחבל?

כמה פעמים במגרש השכונתי התקבצו הילדים עם אופניהם ורק ילדכם עומד ובוהה בילדים? חלון הזדמנויות נפתח עבור ילדכם

חוג רבעוני - 3 חודשים - בהם נעבוד על:

שיווי משקל, קואורדינציה, חיזוק בטחון עצמי יובילו את ילדכם לשליטה ברכיבה ללא גלגלי עזר.

חמישי 17:15 גיל 5-7 / 18:00 גיל 8+

ספורט אתגרי

פעילות גופנית מאתגרת העובדת על כושר גופני, קואורדינציה, חיזוק מוטוריקה גסה, שיווי משקל, התמצאות במרחב במסלולים ומשחקים חברתיים כמו סולמות חבלים קיר טיפוס נדנדות ועוד קבוצות קטנות יחס אישי

יום שני 18:00 גיל 6-8

