



O.D.T: Out Door Training

גליה כהן ואולגה סירוטה, בית אפל

פעילות O.D.T מתאימה כפעילות גיבוש אתגרית לחניכים ולצוות הפנימייה. מטרת הפעילויות כולן: הנאה, תחרות, גיבוש, שיתוף פעולה, העמקת ההיכרות עם חברי הקבוצה, בניית אמון, הבנת המשמעות של עבודת צוות.

המתודות השונות בפעילויות ה- ODT מפתחות חשיבה מחוץ לקופסה.

כדור בצינור



אביזרים:

- צינורות באורך של כ- 30-50 ס"מ לכל משתתף
- כדור (שעובר בקלות בתוך הצינורות)

מהלך המשחק:

מחלקים את המשתתפים לשתיים או יותר קבוצות.

כל משתתף מקבל צינור וכדור אחד לכל קבוצה. מסמנים לקבוצות מסלול:

קו התחלה וקו סיום.

המנחה מגדיר לקבוצה את משימתה: על כל קבוצה להעביר את הכדור דרך הצינורות לאורך המסלול, כאשר המשתתפים עומדים בטור. אסור שהכדור ייפול. במידה והכדור נופל - חוזרים לנקודת ההתחלה.

המשתתפים עומדים בטור על קו ההתחלה. המדריך מכניס את הכדור לצינור של המשתתף הראשון בטור. עליהם להעבירו מצינור לצינור בין החניכים עד לקו הסיום כאשר משתתף שהכדור עבר בצינור שלו, צריך להתקדם לכיוון קו הסיום ולהמשיך את השרשרת.

ספיראלה



אביזרים:

- 2 חבלים
- 2 מקלות מטאטא
- 12 חוטים סה"כ באורך 3 מטר

מהלך המשחק:

מחלקים את המשתתפים לשתי קבוצות של 12 משתתפים (או יותר, לפי כמות המשתתפים).

כל קבוצה עומדת במעגל כשבמרכזו יוצרים צורה של ספיראלה עם החבל.

הקבוצה מקבלת מקל של מטאטא שאליו מחוברים חבלים בקצה העליון ובאמצע (מינימום 3 בכל מקום).

המשימה: להעביר את המקל בעזרת משיכה בחוטים מהחלק החיצוני של הספיראלה לחלק הפנימי ביותר.

הקבוצה צריכה לייצר הנחיות לשיתוף פעולה בכדי לאזן את המקל ולהוביל אותו בתוך הספיראלה.

פחיות וקרשים



אביזרים:

- פחיות שימורים חזקות (3-4 לכל קבוצה)
- קרשים באורך 1.5-2.5 מטר חזקים (3-4 לכל קבוצה)

מהלך המשחק:

מחלקים את המשתתפים לשתי קבוצות או יותר.
כל קבוצה מקבלת ארבע פחיות וארבעה קרשים.
יוצרים מסלול עם נקודת התחלה ונקודת סיום.
המשימה: על כל המשתתפים לעבור מנקודת ההתחלה לנקודת הסיום מבלי לגעת בקרקע.
עליהם להגיע לשיטת הליכה בה מניחים קרש על 2-3 פחיות (תלוי באורך וחוזק הקרש) עליו עולים המשתתפים הראשונים. מעבירים אליהם עוד קרש ופחיתיות. הראשון בונה את משטח הליכה הבא והאחרון אוסף אחריו את הציוד כדי להעבירו קדימה עד להגעה לנקודת הסיום.

מצעד הבלונים



אביזרים:

- חב' בלונים

מהלך המשחק:

כל משתתף מנפח בלון אחד.
מבקשים מהמשתתפים להסתדר בשורה. כל אחד מחזיק את הבלון בין הבטן שלו לגב של המשתתף שעומד לפניו.
מסבירים לקבוצה שעליה להגיע מנקודה אחת לשנייה במסלול מוגדר מראש.
בדרך עליהם לשמור על הכללים הבאים:

- אין לגעת בבלון
- אין להפיל אותו
- אסור שהבלון יתפוצץ.

במידה ואחד החוקים לא נשמר, כל הקבוצה חוזרת אחורה ומתחילה את המסלול מחדש.
מצופה מהקבוצה (בעיקר אם נאלצה לחזור שוב ושוב לתחילת המסלול) לקבוע כללים משותפים שיקלו על ביצוע המשימה.



הורדת חישוב

אביזרים: חישוב

מהלך המשחק:

מעמידים את הקבוצה במעגל צפוף. מבקשים מכל משתתף להושיט אצבע למרכז המעגל ומניחים את החישוב על האצבעות המושטות כשהוא מאוזן עד כמה שניתן. מבקשים מהמשתתפים להנמיך את החישוב ולהוריד אותו עד הרצפה בתיאום כאשר כל האצבעות ממשיכות לגעת בחישוב לכל אורך התרגיל.



מבוך קבוצתי

אביזרים:

- גיליון בריסטול עליו שרטוט של מסלול כלשהו
- טוש או צבע גדול כלשהו אליו קשורים 5-6 חוטים או אם רוצים להשקיע... ניתן להכין ממפל צבעוני צורת פרח עם 5-6 עלי כותרת, לחורר במרכז ולהשחיל את הצבע כך שלא יזוז, לאחר מכן לחורר בקצה כל עלה כותרת ולהשחיל את החוט (ראה תמונה)

מהלך המשחק:

מושיבים את המשתתפים מסביב לבריסטול, כל אחד אוחד בקצה חוט והמשימה היא לשרטט קו שיעבור **בתוך** המסלול מתחילתו ועד סופו.



פיצוח הקוד

אביזרים: 20-30 עיגולי בריסטול או מפל צבעוני ב-5 צבעים שונים

מהלך המשחק:

מנחה המשחק מחליט מראש על הסדר בו יונחו העיגולים על הרצפה (5X5 או 6X5) וקובע על פי איזה סדר ("קוד") ניתן יהיה לעבור מקצה אחד לקצה השני מבלי לגלות אותו למשתתפים. לדוגמא: הקוד הוא - אדום, כחול, ירוק, אדום, כחול.

מעמידים את הקבוצה בטור לפני העיגולים המסודרים ועליהם לעבור מקצה אחד לקצה השני לפי הסדר שקבע מנחה המשחק לעצמו.

הכללים הם:

- מותר ללכת קדימה, ימינה, שמאלה או אלכסון
- אסור לדלג על עיגול
- אם טועים בסדר הנכון נעמדים בסוף הטור

הראשון בטור מתחיל ללכת על העיגולים בהתאם לכללים. ברגע שהוא דורך על עיגול לא נכון (לא עפ"י הקוד שקבע המנחה) – המנחה מסמן לו ב"אופס!" ועליו ללכת לסוף הטור. הבא אחריו מתחיל מההתחלה ומנסה ללמוד מהטעות של קודמו וכן הלאה... עד המשתתף שמצליח לפענח את "הקוד" ולחצות את לוח העיגולים.

הדגמה בסרטון: <https://youtu.be/er92AWG3Ho4>

כדור במבוך



אביזרים:

- כדור טניס
- לוח עץ או קרטון עבה חתוך בצורת עיגול בקוטר 1 מטר בערך. יוצרים מבוך או ספירלה בעזרת חבל עבה על גבי העיגול ומדביקים. מחברים סביב הלוח חוטים חזקים כמספר המשתתפים.

מהלך המשחק:

כל משתתף אוחד בקצה חבל מסביב ללוח כך שהוא יישאר מאוזן. המנחה מניח את כדור הטניס במרכז המבוך ומשימת הקבוצה היא להעביר את הכדור במבוך.



נהפוכו



המשתתפים עומדים במעגל כשידיהם אוחזות זו בזו עם הפנים למרכז המעגל. המשימה היא להסתובב עם הפנים כלפי חוץ מבלי לשחרר את הידיים.

לימבו



אביזרים: חבל

מהלך המשחק:

מותחים חבל בין 2 עצים בגובה המותניים. משימת הקבוצה היא לעבור מעל החבל מבלי לגעת בו. (מותר ואף רצוי לעזור למתקשים...)

להכניס פיל לחור של עכבר



אביזרים:

- חישוק
- 5 קונוסים

מהלך המשחק:

מעמידים חישוק ע"ג 5 קונוסים. המשימה היא להיכנס לחישוק כמה שיותר משתתפים מבלי לגעת בו ומבלי להפילו כמובן.



צ'ופ סטיקס



אביזרים:

- 2 מקלות של מטאטא
- קוביות עץ

מהלך המשחק:

מפזרים את הקוביות על הרצפה. בוחרים 2 משתתפים שיבנו מגדל מהקוביות בעזרת שימוש במקלות שבידיהם. ראה תמונה:

אפשרות נוספת: לשחק כתחרות בין 2 זוגות: מפזרים קוביות בשני צבעים – לכל זוג צבע שונה. משימת כל זוג היא לבנות מגדל מהקוביות בצבע שלו.

להפוך את השטיח



אביזרים: שטיח או סדין וכדו'

מהלך המשחק:

פורסים את השטיח על הרצפה ומבקשים מהמשתתפים לעמוד עליו. כעת עליהם להפוך את השטיח מבלי שאף אחד ירד ממנו...

מרבה רגליים

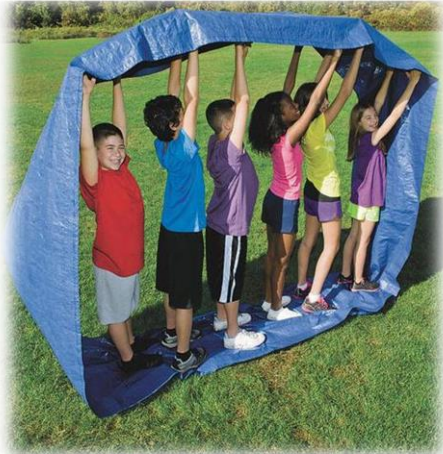


אביזרים: רצועת בד רחבה או אפילו נייר רצף מחובר כלולאה ענקית (ראה תמונות)

מהלך המשחק:

מבקשים מהמשתתפים להיכנס לתוך הלולאה ולעבור מקצה אחד לקצה השני בלי ליפול או לקרוע את הלולאה.

ניתן להכין 2 רצועות כאלה ולערוך כתחרות בין 2 קבוצות.



גבינה שוויצרית



אביזרים:

- מפת שולחן, סדין או אלבד בגודל של לפחות מטר על מטר.
- כדור

מהלך המשחק:

יוצרים חורים במפה (ראה תמונה). המשתתפים אוחדים בקצותיה. המנחה מניח את הכדור במרכז המפה כאשר היא מתוחה ומשימת המשתתפים היא לשמור על הכדור שלא יפול מהמפה...



אפשרות נוספת: לא לחורר את המפה במרכז, לחבר לה רצועות מסביב ולהניח כמה כדורים. משימת הקבוצה להפיל כל פעם כדור אחד דרך אחד החורים כשאחד המשתתפים תופס אותו לפני שיוגיע לרצפה.

XO אנושי

אביזרים: חבל אלסטי או גומי לבן

מהלך המשחק:

קושרים את הגומי בין שתי קורות או עצים ויוצרים 9 משבצות. משימת הקבוצה היא להעביר את חבריה בתוך המשבצות לפי הסדר – כל פעם דרך משבצת אחרת כך שלא יגעו בחבל.



סקי קפיצות

אביזרים: רצועת בד או פלסטיק רחבה עם חבל למשיכה

מהלך המשחק:

המשתתפים עומדים על הרצועה כשאחד המשתתפים אחוז בחבל המשיכה. המשימה שלהם היא להתקדם מקו הזינוק לנקודה שנקבעה מראש. כדי להתקדם עליהם לקפוץ יחד בתיאום ועל המשתתף האחוז בחבל להזיז קדימה את הרצועה בהתאמה אליהם.