

חוג אופני שטח – תלמידי כיתות א'-ד' – מרכז אורים



המדריך המוביל את החוגים: גל חסון, בן 35, בוגר קורס מדריכי אופניים מטעם מנהל הספורט ובעליו של בית הספר לרכיבה על אופניים "גו רייד". מתחרה מוביל בתחום ה"דאון היל" ורוכב קבוצה ב"גיאנט ישראל". מקיים פעילויות וחוגי אופניים מקצועיים לכל הגילאים, כולל פרויקט הדרכת צרכים מיוחדים בשיתוף עיריית כפ"ס. פעיל מרכזי בתחום האופניים בארץ, בוגר קורס מדריכי אופניים מטעם מנהל הספורט.

רכיבת אופניים אתגרית חווייתית במטרה להכיר לילדים את עולם האופניים האתגרי והחווייתי בדגש על הנאה, בטיחות, כושר גופני, יציבות, ריכוז, שיפור יכולות מוטוריות ופעילות חברתית ערכית.

על מה ולמה לרכב?

במישור החברתי - במהלך השנה, דרך חוויית האתגר, תיווצר קבוצת רוכבים המתנהלת מתוך אמון וערבות הדדית, עזרה הדדית, מחזקת כישורים חברתיים, מעצימה את יכולות התקשורת ושיתופי הפעולה.

מבחינת הרכיבה - מיומנות הרכיבה תשתפר, הילדים ישיגו כושר גופני, כוח פיזי ויציבות. יכולת הריכוז שלהם תגדל וכן היכולות המוטוריות ישתפרו. הקבוצה תכיר את כל מסלולי הרכיבה בכפר הירוק ותהיה אפשרות להשתתף בפעילויות אופניים עירוניות כגון סובב ת"א.

באופן אישי - כל ילד בחוג יועצם מבחינת חיזוק הערך העצמי ותחושת המסוגלות שלו, יכולת ההתמודדות עם מצבי לחץ, יכולת ההכלה של תסכול, חיזוק יכולות ההתמדה ויציאה (ללא בהלה) מאזורי הנוחות.

תכנים:

- יסודות הרכיבה היום יומית, רכיבה עירונית בטוחה ורכיבת שטח בטוחה.
- שיפור הקואורדינציה והכושר הגופני, חיזוק הגוף והיציבה.
- התנסות בתנוחות רכיבה שונות, שימוש נכון בגוף ובאופניים.
- התנסות ולמידת השימוש המיטבי במערכת ההילוכים והבלימה.
- לצד רכיבה בתנאי שטח קלים (שבילים), התנסות בתנאי שטח מאתגרים, בלימות, סיבובים, מעבר מכשולים.
- לימוד טכניקות רכיבה שונות.
- משחקי רכיבה ושליטה באופניים.
- בימי גשם שבהם לא ניתן לרכוב: איתור ותפעול תקלות שכיחות באופניים.

עלות החוג הנה 240 ₪ בחודש למשך עשרת חודשי הפעילות (ספטמבר-יוני)