



## תהליך

- ✓ בחירת מרכיב כושר גופני לפיתוח, הגדרתו והגדרת היעד הגופני
- ✓ סקירת יישומונים חינוכיים במרשתת או ממקורות מידע אחרים, המתאימים לפיתוח מרכיב הכושר הגופני הנבחר
- ✓ בחירת היישומון המתאים ביותר
- ✓ התנסות בשימוש ביישומון הנבחר
- ✓ שליחת קישור ליישומון ותיעוד ההתנסות למורה ולכיתה
- ✓ כתיבת יתרונות וחסרונות של היישומון והצעות לשיפורו
- ✓ שיתוף בני משפחה ביישומון והתנסות בצוותא
- ✓ מעקב ותיעוד לאורך זמן אחר השיפור במרכיב הכושר עד הגעה ליעד הגופני



[דוגמאות לאפליקציות כושר](#)  
[מגע חכם - אפליקציות כושר](#)

## מאפייני למידה עצמאית

- ✓ שימוש במקורות מידע מגוונים, שיפוט והערכה שלהם
- ✓ איתור הצורך, בחירת הכלי המיטבי, התנסות בכלי והערכתו