



מערך שיעור - חשיבות הפעילות הגופנית

שכבת גיל: ג' - ו'

משך השיעור:

עזרי הוראה:

מצגת מלווה לשיעור

מקרן+ מחשב עם אינטרנט

אמצעי קצה - טלפונים /מחשבים אישיים לתלמידים

מטרות השיעור:

מטרת על:

* התלמידים ילמדו על יתרונות הפעילות הגופנית.

* התלמידים יכירו דרכים לצבירת 60 דקות פעילות גופנית ביום.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

* התלמידים יכירו את המלצות הפעילות הגופנית לגילם.

* התלמידים יציעו רעיונות לצבירת 60 דקות פעילות גופנית ביום.

* התלמידים יבצעו פעילות גופנית ויתעדו אותה.

הקדמה - מדי שנה מציינים את יום ההליכה שמטרתו לעודד הליכה בקרב הקהילה והתלמידים.

השנה מתקיים יום ההליכה ב 30.10.20 באופן מעט שונה בשל נגיף הקורונה. חשוב להבין את

חשיבות הפעילות הגופנית ויתרונותיה הרבים ולבצע פעילות גופנית בהתמדה.

מהלך השיעור:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
פתיח הצגת הנושא (שקף 1-2)	5 דקות	המורה תסביר מהו יום ההליכה ומהי מטרתו. השנה יום ההליכה העולמי מתקיים ב 30.10.20 מידע נוסף למורה: יום ההליכה מצוין משנת 1991 ע"י ארגון הבריאות העולמי (WHO) והארגון העולמי לספורט (TEFISA)

היום נועד בכדי לקדם את מודעות האזרחים ולהעלות על סדר היום הציבורי את נושא חשיבות הפעילות הגופנית כתורמת לאורח חיים פעיל ובריא. הליכה היא הספורט הרווח ביותר בקרב האוכלוסייה הבוגרת, היא אפשרית לכולם לא מחייבת הוצאות כספיות כמו חדר כושר או חוגי ספורט למיניהם. במקומות רבים בארץ הקצו בשנים האחרונות מסלולים ייעודיים להליכה. במקומות רבים בעולם מציינים את היום תוך התאמה לתקופת הקורונה - אנשים יתעדו עצמם מבצעים פעילות גופנית / הליכה ויעלו תמונות וסרטונים לרשתות חברתיות		
המורה תשאל את התלמידים מהי פעילות גופנית? תסכם על הלוח את התשובות. התשובה תינתן בלחיצה נוספת במצגת : תנועה גופנית המבוצעת על ידי שרירי השלד ומביאה להוצאת אנרגיה. פעילות פיזית המבוצעת במסגרות שונות, כמו פעילות ספורט בית או פעילות שגרתית כדוגמת - עלייה במדרגות, הרמת משאות, עבודה בגינה, עבודות בית והליכה המורה תשאל את התלמידים מהו כושר גופני ותסכם את המידע שהתלמידים ימסרו. התשובה במצגת בלחיצה נוספת: היכולת לבצע מטלות ותפקודים יום יומיים בחיוניות ובערנות, ללא עייפות יתר, ליהנות מפעילות פנאי ולעמוד במצבי חרום. במילים אחרות - יכולת גופנית המאפשרת לבצע בצורה טובה מטלות ופעילויות שונות בחיי היום יום. למידע נוסף פעילות גופנית תרופת הפלא, ברוך	10 דקות 5 דקות	גוף השיעור: מהי פעילות גופנית? (שקף 3) מהו כושר גופני? (שקף 4)

וינשלבויים		
• המורה תציג את יתרונות הפעילות הגופנית ב 4 התחומים: גופני, רגשי, קוגניטיבי וחברתי. המורה תשאל את התלמידים איך הפעילות הגופנית תורמת בכל תחום גופני (שקף 5) קוגניטיבי (שקף 6) טוב מכל הלב (דקה 03:10 – 09:10) יותר ספורט יותר שכל חברתי (שקף 7) רגשי (שקף 8) המרוץ לשפיות פעילות גופנית תורמת לבריאות המורה תסביר לילדים כי ארגוני בריאות ממליצים לצבור שעה פעילות גופנית מדי יום (אין צורך לבצע את הפעילות שעה ברצף) – כל דקה נחשבת. מומלץ להגיע לעצימות בינונית – גבוהה ולבצע 3 פעמים בשבוע פעילות לחיזוק שרירים כדוגמת תרגילי כח, טיפוס, נשיאה וכדומה. המורה תציג לילדים את הטבלה ותסביר כי חשוב להתייחס לתחושות ולהרגשות במהלך פעילות. חשוב לבצע פעילות גופנית בעוצמה שמאפשרת לנו להתמיד במאמץ – לא קלה מדי אך גם לא קשה מדי. כל זאת בהתאם לכושר של כל אחד ולרמת השליטה שלו במיומנות. רוב המחקרים גורסים כי תחילת השיפור בכושר הגופני נצפית בטווח הרגשה אישית 5-4 ההמלצה לבני אדם לא מאומנים היא להתחיל להתאמן בהרגשה אישית "קלה למדי"	15 דק	יתרונות הפעילות הגופנית (שקף 5-9) המלצות ארגוני הבריאות - פעילות גופנית לילדים (שקף 10) עוצמת הפעילות (שקף 11)

או בהרגשה השווה ל"מתחיל להיות קשה" אך מהווה מאמץ הניתן להתמיד בו ללא שום הפרעה. לעומתם, בעלי כושר גופני בסיסי יכולים להגיע בזמן האימון אף להרגשה המדווחת כ"קשה" <u>להרגיש נכון - אימון על פי הרגשה אישית</u> *עצימות בינונית - קשה מתייחסת לפעילות המתבצעת פי 3 – 6 ביחס למצב מנוחה (4-6 בטבלה) המורה תציג את הפירמידה ותסביר כי את הפעילויות בבסיס הפירמידה מומלץ לעשות כמה שיותר בעוד שפעילויות יושבניות כמו צפייה במסכים כדאי להפחית עד כמה שאפשר. המורה תשאל את התלמידים אילו פעילויות ספורטיביות עשו השבוע ואיך לדעתם יכולים לצמצם זמן מסך? ! המורה תעבור עם התלמידים על כללי הבטיחות. חשוב להסביר שכאשר אנחנו עושים פעילות גופנית בבית אנחנו חייבים לבצע את הפעילות באחריות ותוך הקפדה על בטיחות. לא מבצעים תרגילים שגורמים לנו להרגיש לא טוב, סחרחורת, קושי נשימה או תחושת עילפון.... חשוב לבצע את הפעילות עם בגדי ונעלי ספורט בחדר נקי ממפגעים / בחוץ בהתאם לגיל ולרמת הכושר.		פירמידת פעילות גופנית לילדים (שקף 12) כללי בטיחות לפעילות גופנית בבית (שקף 13)
המורה תשאל איך אפשר לצבור 60 דקות ביום פעילות גופנית? נמצא תשובות במשחק המילים המבולבלות במצגת. הילדים יצטרכו לסדר את המילים ולהרכיב את המשפטים שהם דוגמאות לפעילויות שניתן לבצע כדי לצבור 60 דקות. תשובות נכונות: לעלות במדרגות, לטייל עם הכלב, לעזור		משחק הרכבת מילים – (שקף 14)

בעבודות הבית, לעבוד בגינה, לרוץ, לרכב על אופניים, לרקוד, לעשות יוגה, לעשות תרגילי כח, לשחק משחקי כדור, לנתר בדלגית מספר אפשרויות: *ניתן לשלוח את הקישור לתלמידים, יבצעו עצמאית ואז לעבור עם כולם יחד במליאה. *ניתן לפתור יחד ככיתה בשיתוף מסך *ניתן לחלק את הכיתה לחדרים וירטואלים ולתת להם לפתור בקבוצות. ** בסיום, התלמידים יכינו מאגר הצעות כיתתי המכיל את הדוגמאות מהמשחק + רעיונות נוספים שיעלו. לאחר שהתלמידים הציעו רעיונות נוספים המורה תציג את הרעיונות בשקף 15 . המורה תשאל את התלמידים מה גורם להם לבצע פעילות גופנית ומה מונע מהם לבצע פעילות גופנית. תסכם בטבלה על הלוח. לאחר מכן תציג את שקף 16 ובו טיפים מה כדאי לעשות כדי שיהיה קל ופשוט יותר להתמיד בפעילות . <u>די לתירוצים! טיפים להתמדה בפעילות גופנית</u>		דוגמאות נוספות (שקף 15) טיפים להתמדה בפעילות גופנית (שקף 16)
המורה תבדוק את הידע של התלמידים בעזרת שאלות נכון או לא נכון המורה תציג / תשלח את הקישור עם המשחק נכון או לא נכון. התלמידים ינסו לענות על השאלות בהתאם למה שלמדו בשיעור. יצברו נקודות אישיות / כיתתיות בהתאם לדרך העברת השאלות מספר אפשרויות: *ניתן לשלוח את הקישור לתלמידים, יבצעו עצמאית ואז לעבור עם כולם יחד במליאה.		נכון או לא נכון? (שקף 17)

*ניתן לפתור יחד ככיתה בשיתוף מסך *ניתן לחלק את הכיתה לחדרים וירטואלים ולתת להם לפתור בקבוצות. המורה תבקש מהתלמידים להעתיק / להדפיס את הטבלה. למלא אותה במהלך השבוע ולשלוח למורה לחינוך גופני. המורה תחזור על ההמלצה לצבור 60 דקות ביום. המורה תקרין/תשתף את הקישורים והתלמידים יפעלו בהתאם.		טבלת מעקב פעילות (שקף 18) זמן לזח – (שקף 19)
--	--	--

מהלך השיעור	זמן	פירוט
סיכום		המורה תשאל את התלמידים מה החשיבות של יום ההליכה? - הגברת המודעות לחשיבות הבריאותית של הפעילות הגופנית - הגברת הפעילות הגופנית – הליכה /ריצה