

נכתב ונערך ע"י נועה טייטלר ממחוז תל אביב

יחידת הוראה בנושא חשיבות הפעילות הגופנית

מתאים לגילאי חטיבת ביניים

הסבר למורה

מורה יקר,ה,

לפניך יחידת הוראה המורכבת מ-2 שיעורים העוסקת ביתרונות הפעילות הגופנית. כל השיעורים מתקיימים בתוך הכיתה ומופעלים ע"י מצגת. בכל שקף יש מידע, חידה או משימה. עליכם להתקדם בין השקופיות בהתאם לכתוב במצגת. השיעור הראשון מתקיים במליאה (כל הכיתה יחד) ואילו את השיעור השני ניתן לקיים במליאה או בקבוצות (תחרות בין הקבוצות, רצוי כ-6 תלמידים בקבוצה). השיעור הראשון פותח בשאלה בנוגע ל"אבולוציה" שלנו, ממשיך בדיון בנוגע ליושבנות ופעילות גופנית. השיעור מסתיים בפעילות ספורטיבית עם סיפור מסגרת שמתקשר לשיעור הבא. השיעור השני מורכב מ"חדר בריחה" - התלמידים יכנסו ל"חדר בריחה" ויהיה עליהם לקרוא מידע ולפתור חידות או לבצע משימות קבוצתיות על מנת להתקדם הלאה, במטרה למצוא את הגביע שנעלם. לסיכום היחידה (בסוף השיעור השני), מצורפות שאלות רפלקציה אישיות וקבוצתיות.

הערות כלליות:

1. ההתקדמות/מעברים בין השקופיות יתבצעו ע"י לחיצה של העכבר בלבד (ולא ע"י המקלדת) על אלמנטים במצגת, כגון חץ שעליו כתוב "המשך", או ציורים כאלו ואחרים שאתם מתבקשים ללחוץ עליהם.
2. כאשר מוצגות שאלות על גבי המצגת - אלו שאלות לדיון.
3. יש להקפיד על בטיחות התלמידים - שמירת מרחק אחד מהשני/חפצים בעת ביצוע תרגילי כושר בכיתה.

הערות ספציפיות לשיעור השני "חדר בריחה":

1. במידה והשיעור מתנהל במליאה, כל הכיתה עוברת ביחד את החדר בריחה. לבחירתכם מי מקריא כל פעם את הכתוב מהמצגת (המורה/תלמידים).
- במידה ומקיימים את השיעור בקבוצות - יש להנחות את התלמידים לכתוב על דף את תשובותיהם למשימות/חידות ולהציג את התשובות בפני המורה (על מנת לוודא שיש הוגנות והתלמידים לא מדלגים הלאה במצגת).
2. על מנת לפתור את החידות, התלמידים יכולים להשתמש באמצעים דיגיטליים (כגון טלפון, טאבלט, מחשב...), בדף, עט, מחשבון...

סיפור מסגרת

המורים לחינוך גופני רוצים לבדוק האם לרשום את התלמידים. ות לאליפות הכושר הגופני, אשר מתקיימת מדי שנה. על מנת לבדוק אם הם מספיק בכושר התלמידים. ות מבצעים פעילות ספורטיבית בכיתה. לאחר שהתלמידים. ות "עברו את המבחן בהצלחה" הם נרשמו לתחרות. לאחר מכן מעדכנים את התלמידים כי הגביע של האליפות נעלם. על מנת שהתחרות לא תתעכב, צוות התלמידים ינסה למצוא את הגביע בעצמו ולהביא אותו בחזרה לצוות ניהול התחרות.

שיעור מס' 1:

יש להתקדם במצגת לפי הסדר ולנהל דיון בכיתה בהתאם לשאלות המוצגות

שיעור מס' 2- מפתח תשובות לחידות/משימות:

שקופית 6 - מהו אופי האימון

ניתן לראות בקבוק מים ריק, מד צעדים עם מספר גבוה ודלגית.
כל אלו יחדיו מרמזים לנו שהיה אימון עצים (הרבה צעדים, היו צמאים...) שעבד על כושר אירובי וחיזוק העצמות (כל קפיצה נותנת אימפקט לעצם - זה טוב לבניית צפיפות עצם. כאשר אנו מזדקנים העצם מדלדלת וכך נוצרים בקלות שברים).

שקופית 7 - מהן ההמלצות לפי ארגון הבריאות העולמי

<https://www.efsharibari.gov.il/active-life/exercising/every-minute-counts/>

- יש לבצע 60 דקות ביום פעילות מתונה-נמרצת
- יש לבצע פעילות עצימה לפחות 3 פעמים בשבוע של חיזוק השרירים והעצמות (בונה את הגוף ואת צפיפות העצם)
- ההמלצה היא לבצע לפחות 10,000 צעדים ביום
- לא חייבים למצוא שעה שלמה לטובת פעילות גופנית מסודרת (ריצה, שחיה, חדר כושר וכו'). צריך לנצל הזדמנויות במהלך היום כחלק משגרת היומיום שלנו. כל דקה שעושים עוד משהו ועוד משהו מצטבר בסוף להרבה צעדים/פעילות.

שקופית 8 - התאמת משפטים לפי המלצות ארגון הבריאות

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| מספר צעדים | עשרת אלפים |
| פעילות עצימה | חיזוק העצמות והשרירים |
| עושים פעילות על הדרך | כל דקה נחשבת |
| שישים דקות ביום | פעילות מתונה נמרצת |
- = 880

שקופית 9 - איזה בית ספר לומד ינאי?

בית ספר גורדון

שקופית 18 - מנעול אופניים

- אחוז התלמידים שרוכבים לבית הספר בישראל - 25 (שקופית 16)
 - אחוז תלמידי התיכון שרוכבים בתל אביב - 33.3 (שקופית 16)
 - אחוז תלמידי התיכון שרוכבים בהולנד - 80 (שקופית 17)
- $66,600 = 25 \times 33.3 \times 80$

שקופית 23 - איזו כיתה ינאי?

ינאי מכיתה י'3 (מציג מצב רוח טוב, ביטחון עצמי, קשרים חברתיים)

שקופית 29 - כתב סתרים:

- א. נפש בריאה בגוף בריא
- ב. יובנליס (משורר רומי) - אמר "הבה נייחל לנפש בריאה בגוף בריא"

שקופית 36 - איזה לוקר הוא הנכון?



פרקטיקה

שקופיות 34

לקראת סוף חדר הבריחה, התלמידים מתבקשים לחשוב כיצד ניתן להגביר את הפעילות הגופנית בחיי היומיום, ללא עלות (למשל לא חוגים או חדר כושר) ב-3 זמנים במהלך היום: לפני הלימודים, בזמן הלימודים ואחרי הלימודים.

דוגמאות שניתן להשתמש בהן במידה והתלמידים "נתקעים":

להגיע לבית הספר ברגל/אופניים לא חשמליים, לעלות במדרגות ולא במעלית (בבית/בקניון וכו'), לרדת תחנת אוטובוס אחת קודם, לעשות איסוף עצמי ממסעדה במקום משלוח, לעשות אימונים בבית מול סרטוני יוטיוב, לצאת עם חברים למפגשי הליכה, לצאת עם הכלב לטיול...

סיכום ורפלקציה (שקופית 39)

- *במידה והשיעור מתנהל בקבוצות, הסיכום מתבצע במליאה (כל הכיתה יחד)
- האם למדתם משהו חדש?
- מה אתם לוקחים איתכם מהשיעור?
- האם השיעור עודד אתכם לעשות יותר פעילות גופנית?
- מה תעשו מחר בבוקר על מנת לבצע יותר פעילות גופנית?