

הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

התרופה הטבעית - פעילות גופנית

תכנית לימודים : השכלה כללית בחינוך גופני לכיתות י'

הקדמה

תכנית הלימודים : "התרופה הטבעית - פעילות גופנית" היא תכנית השכלה כללית בתחום החינוך הגופני לכיתות י', בהיקף של 30 שעות שנתיות. התכנית מיועדת לכלל התלמידים במערכת, (בקרוב גם תלמידים בעלי מוגבלות גופנית) לכל המגזרים : ממלכתי, ממלכתי דתי, ערבי, ודרוזי, ולכל המגמות : העיונית, הטכנולוגית, המקצועית והחקלאית.

תכנית זו מהווה הרחבה לתכנית הלימודים הכללית ומדגישה מחד, את חשיבות העלאת המודעות בקרב התלמידים לתרומתה של הפעילות הגופנית ולהשפעתה על בריאותם : הגופנית, הנפשית והחברתית, ומאידך מעוררת את סקרנותם ורצונם לעסוק בפעילות גופנית במעגל חייהם.

אורח חיים פעיל מהווה כיום חלק מרכזי בתרבות הפנאי בעולם המערבי. ניתן לראות יותר ויותר אנשים העוסקים בשעות הפנאי שלהם בפעילות גופנית כגון : הליכה, ריצה, שחייה, רכיבה על אופניים, פעילות בחדרי כושר ועוד.

תכנית זו פותחה על פי **תפיסה רעיונית** הרואה חשיבות רבה בפעילות גופנית בעידן הטכנולוגי בשנים האחרונות, מתוך מודעות והבנה שזהו מרכיב הכרחי באורח החיים היושבני של המאה ה-21. השימוש הנרחב באמצעים טכנולוגיים, שעות מרובות מול מסכים, שימוש במעליות, נסיעה ברכב ואף רכיבה על אופניים חשמליים עלול לגרום לבעיות בריאותיות רבות, כמו למשל : מחלות לב וכלי דם, סוכרת, השמנה, אוסטאופורוזיס ועוד, הקשורות במישרין להיעדר פעילות גופנית. יתרה מזאת, הפעילות הגופנית תורמת רבות גם לבריאות הנפשית של האדם, לשחרור ממתח ולהעלאת מצב הרוח של העוסק בה.

מטרת העל של התכנית היא : העלאת המודעות בקרב התלמידים לקשר בין פעילות גופנית ואיכות החיים, ע"י חשיפתם לתרומת הפעילות הגופנית לבריאות - במישור הגופני, הנפשי והחברתי, ועידוד התלמידים לעסוק בפעילות גופנית במעגל החיים.

התכנית כוללת 7 נושאים, ומציעה מגוון של אפשרויות לפעילות גופנית, הן באופן פורמאלי (כמועדוני בריאות וכושר, חוגים ואירועי ספורט ארציים ובינלאומיים), והן באופן לא פורמאלי (כהליכה, ריצה, רכיבה במסלולי הליכה).

הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

התכנית מעלה את מודעות התלמידים לסכנות הקיימות בפעילות גופנית שאינה מבוקרת או נעשית ללא ידע או הדרכה מתאימים העלולים לפגוע בבריאות ולגרום לפציעות ולנזקים גופניים שחלקם אינם הפיכים.

המורים המיועדים ללמד על פי תכנית זו הם מורים לחינוך גופני בעלי תואר ראשון לפחות.

יעדים

התלמידים:

1. יבינו את עקרונות האימון הגופני.
2. ידעו גישות, שיטות ואמצעים לשיפור הכושר הגופני.
3. יבינו היבטים פסיכולוגיים וחברתיים בחינוך גופני.
3. יגבירו את מודעותם לחשיבות השמירה על אורח חיים פעיל ובריא.
4. יחשפו לחידושים בעולם הכושר הגופני והפנאי.
5. יגבירו את מודעותם לסכנות הטמונות בפעילות גופנית בלתי מבוקרת.
6. יגבירו את מודעותם לסכנות הטמונות בשימוש בסמים, באלכוהול ובעישון, בהקשר לפעילות גופנית.
7. יזהו את הסכנות הטמונות בהיעדר פעילות גופנית.

עקרונות פדגוגיים של התכנית

1. המורים יעשו שימוש בחומר מתוקשב בשיעורים.
2. התלמידים ידעו לאתר חומר מקצועי מתוקשב באופן עצמאי.
3. התלמידים יפעלו בחלק מהשיעורים באופן מעשי.

הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

מפרט התכנים והקצאת שעות

מספר שעות	הנושא
4 שעות עיוני ומעשי	<p>מרכיבי הכושר הגופני</p> <p>מרכיבי הכושר הקשורים בבריאות: סבולת לב-ריאה, סבולת שריר, הרכב רקמות גוף וגמישות.</p> <p>מרכיבי הכושר הקשורים למיומנויות גופניות וליכולת ספורטיבית: זריזות, מהירות, שיווי משקל, קואורדינציה, מהירות תגובה וכוח מתפרץ</p> <p>סוג, עצימות, משך ותכיפות האימון הגופני – והבנת עוצמת הפעילות הרצויה.</p>
6 שעות - עיוני ומעשי	<p>עקרונות לפיתוח כושר גופני:</p> <p>עקרון עומס היסף, עיקרון ההדרגתיות, עקרון הייחודיות, עקרון הגיוון ואימון היתר</p> <p>שיטות אימון לפיתוח כוח</p> <p>שיטות אימון לפיתוח גמישות</p> <p>שיטות אימון לפיתוח סבולת</p> <p>החימום וחשיבותו</p>

הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

6 שעות - עיוני	פעילות גופנית ואיכות חיים: מערכת הלב וכלי דם המח – קוגניציה וזיכרון מבנה הגוף בריאות הנפש מערכת החיסון יציבה נכונה
3 שעות- עיוני	גורמים הפוגעים באיכות חיים: אלכוהול עישון סמים בספורט אימון גופני בלתי מבוקר
6 שעות- עיוני	פעילות גופנית ומניעת השמנה פעילות גופנית והמאזן הקלורי תזונה ופעילות גופנית השמנה וסכנות בריאותיות "דיאטות פלא" – הסכנות הכרוכות בהן
3 שעות- עיוני ומעשי	חידושים בעולם הכושר הגופני פילטיס, ספינינג, זומבה, TRX, אימון פונקציונלי, קיקבוקסינג ועוד

הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

2 שעות- עיוני ומעשי	הכרות עם תחרויות אופנתיות מרתון, חצי מרתון, טריאתלון, מרוצים עירוניים, קבוצות ריצה, קבוצות אופניים, רכיבת שטח, אופני יד ועוד
---------------------	--

מקורות:

אלטר, מ (2000). להיות גמיש : תרגילי מתיחות בכל ענפי הספורט. הוצאת פוקוס.

אליקים, א' ונמט, ד' (2008). פעילות גופנית בילדים בבריאות ובחולי. הוצאה עצמית.

גרודזינבסקי, ע' (2008). הליכה למשקל בריא – דרך הכושר לחיים איכותיים.

ת"א: הוצאת אריה ניר

נייס, ש' וענבר, ע' (2003). הפיזיולוגיה של המאמץ: היבטים תיאורטיים ויישומם בתחומי הכושר, הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות. רמת גן: הוצאת פוקוס

קניץ, מ' (2004). כושר וגוף : המדריך האישי לפעילות גופנית, לבריאות ולהרזיה.

הוצאת מנטור.