



נכתב על ידי: צוות בריאות ארצי תשפ"א - אורית אפלבוים, מעין בר יהודה, דגנית הדר, רונית ויסברג, נילי מזור, רונית משיח ומיכל שיינוביץ

שכבת גיל: חט"ב- חט"ע

משך השיעור: כ-3 שיעורים

עזרי הוראה:

- מצגת מלווה לשיעור
- מקרן + רמקולים + מחשב עם אינטרנט
- אמצעי קצה – טלפונים / מחשבים אישיים לתלמידים

הערות –

- חשוב להתייעץ עם גורמים מוסמכים הן לבניית תוכנית תזונה המותאמת אישית והן לבניית תוכנית אימונים אישית.
- אין בחומרי השיעור כוונת המלצה לצריכת מוצרי מזון מחברה מסחרית.
- מומלץ כי השיעור יועבר ע" מורה לחינוך גופני

למצגת המלווה- קישור

מטרות השיעור:

מטרת על:

- התלמידים יפתחו מודעות לחשיבות השילוב בין אימון נכון ואכילה בריאה לעוסקים בפעילות גופנית מעודדת בניית מסת שריר.
- התלמידים יפתחו מודעות לצורכי הגוף, בדגש על חשיבות השילוב בין תזונה בריאה ואימון מותאם אישית ויפתחו אכפתיות ונכונות לפעול באחריות ומעורבות חברתית.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

- התלמידים יבינו את ההבדלים בין פעילות אירובית לאנאירובית ואת החשיבות של השילוב שני סוגי הפעילויות.
- התלמידים יבינו את העקרונות הספורטיביים לעידוד העלאת מסת שריר באופן בריא.
- התלמידים יבינו מהם העקרונות בתזונת ספורט בריאה.
- התלמידים יחקרו על החשיבות של צריכת חלבונים הדרושים לבניית מסת שריר.
- התלמידים יחקרו ויכתבו מדריך לעוסקים בפעילות גופנית לחיטוב ועליית מסת שריר- לעוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית ולמפתחי גוף צעירים.
- התלמידים יבינו את החשיבות בבניית תוכנית אישית תוך התייעצות עם מומחים בתחום הספורט והתזונה.

מהלך השיעור	זמן	פירוט
שקף 2	10 דק'	<p>המורה תציג את הנושא.</p> <p>תשאל כל אחד מה/ואם הוא עושה בתחום הפעילות הגופנית ופיתוח שריר?</p> <p>מהו חיטוב?</p> <p>הכוונה לשילוב של שני תהליכים: עלייה במסת שריר + הפחתת אחוזי שומן</p> <p>איך מעלים מסת שריר?</p> <p>* באמצעות אימוני התנגדות (אימונים אנארוביים)</p> <p>חשוב להדגיש כי יש לשלב עם אימונים אירוביים</p> <p>איך מורידים אחוזי שומן?</p> <p>* משלבים בין אימונים אירוביים לבין תזונה דלה בפחמימות ועשירה בחלבונים</p>
שקף 3-4	10 דק'	<p>פעילות אירובית לעומת אנאירובית</p>
שקף 5-6	5 דק'	<p>המורה תשאל: מה מתרחש בשריר בעקבות אימוני כוח?</p> <p>סרטון טד אד (ניתן להפעיל תרגום אוטומטי)</p> <p>תשובה:</p> <p>כתוצאה מפעולת כיווץ השרירים כנגד התנגדות גבוהה הפועלת עליהם, סיבי השריר (העשויים מחלבון) מתעבים. בתהליך זה מתרחש שינוי מבני אנטומי בתאי השריר וגורם לעלייה במסת יש לצרוך בזמן המתאים את אבני הבניין של החלבון, כדי השריר. שיהיו זמינים לגוף לבניה של מסת השריר הנוספת.</p>
שקף 7-9	10 דק'	<p>המורה תערוך דיון מהם היתרונות בהעלאת מסת שריר</p> <p>תשובה בשקופית 8-9 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • שרירי שלד חזקים תורמים ליציבה נכונה. • מסת שריר גבוהה מעודדת חילוף חומרים מהיר גם בזמן מנוחה ובכך תורמת לשמירה על משקל גוף תקין (כמובן בכפוף לתזונה מתאימה)

מהלך השיעור	זמן	פירוט
שקף 10- חקר והתנסות	30 דק	<ul style="list-style-type: none"> מסת שריר מחזקת עצמות בכך מפחיתה את הסיכון לבריחת סידן ולהתפתחות אוסטאופורוזיס. עלייה במסת השריר וחיזוק הגידים והרצועות מסייעים במניעת פציעות במערכת השריר והשלד. עלייה במסת השריר גורמת בהכרח גם לעלייה בכוח המרבי שהשריר יכול לייצר, עובדה החשובה לספורטאים הישגיים בענפים הדורשים כוח מירבי וכוח מתפרץ. <p>כתיבת מדריך לעוסקים בפעילות גופנית /למפתח הגוף הצעיר:</p> <p>התלמידים יתחלקו לקבוצות/זוגות ותוך כדי כתיבת מדריך יחקרו את התחומים הבאים:</p> <ul style="list-style-type: none"> מהי פחמימה מורכבת? פשוטה? והמלצות לפני אימון לפיתוח גוף חשיבות המנוחה בין סטים ובין אימונים פעילות אנאירובית/אירובית בחרו ענף ספורט וכתבו דוגמאות לפעילויות לשני הסוגים אילו מאכלים יגדילו את צריכת החלבון היומית? מוצרים מועשרים ועשירים בחלבון- מהם היתרונות וממה יש להזהר? אילו פעילויות אירוביות מומלצות להורדת אחוזי השומן? מהו שייק חלבונים? מדוע לא מומלץ?
	10 דק'	<p>מה דעתכם- נכון/לא נכון</p> <p>המורה תציג את השקופיות בשאלות. כל לחיצה מובילה לחווי התשובה הנכונה.</p>
שקף 11-16 פעילות נכון/לא נכון (במליאה)	5 דק'	<p>טיפים לבניית תוכנית אימונים המעודדת בניית מסת שריר</p> <ul style="list-style-type: none"> חשוב להתייעץ עם גורם מוסמך לבניית תוכנית אימונים מותאמת אישית (מאמן חדר כושר, מורה לחנ"ג וכו) חשובה עבודה הדרגתית

מהלך השיעור	זמן	פירוט
שקף 18	5 דק'	<ul style="list-style-type: none"> כדאי להתחיל מתרגילים שעובדים על כל הגוף כיחידה אחת - כגון סקוואטים, לחיצות חזה, מתח ומקבילים. <p>עקרונות לבניית תוכנית תזונה המלווה אימון לאכול נכון - לפני ואחרי האימון</p> <ul style="list-style-type: none"> חשוב להתייעץ עם גורם מוסמך לבניית תוכנית תזונה המותאמת אישית כשעה וחצי לפני אימון מומלץ לצרוך פחמימה מורכבת וכחצי שעה לפני אימון, פחמימה פשוטה. אחרי שמסיימים להתאמן חשוב לאכול חלבונים בשילוב עם פחמימות. החלבונים הם למעשה אבני הבנייה של השרירים, ולכן הם עוזרים להם להבנות טוב יותר לאחר שמתאמנים והפחמימות חשובות להחזרת מקור אנרגיה. הספרות המקצועית ממליצה על בין 1.4 ל-2 גרם חלבונים לק"ג גוף בכל יום, אשר מומלץ לפרוש על פני שש פעמים במהלך היום.
שקף 19-20	10 דק'	<p>התלמידים יצפו בסרטוני העשרה (חישוב כמות חלבון ומיתוסים בנושא)</p>
שקף 21 דיון	10 דק	<p>התלמידים יתבקשו להציג את המדריך ולענות על השאלות:</p> <ul style="list-style-type: none"> איזה ידע חדש רכשתי? מדוע עדיף להוסיף מאכלים עשירים בחלבון? מהי התזונה המומלצת בתקופת חיטוב?

פירוט	זמן	מהלך השיעור

ביבליוגרפיה וחומרי למידה

[אימוני כוח בקרב ילדים ובני נוער: חיזוק או פגיעה בגדילה](#)

[כמה זמן לנוח בין סטים?](#)

[שיק חלבונים](#)

פעם אחת ולתמיד: כמה חלבון אתם צריכים?
תנובה תמכור משקה לספורטאים: מה הוא יכול?