

תאריך : 1.1.17

שם היוזמה : השתתפות במרוץ ע"ש עמיצור שפירא ז"ל

נושא : הנצחת י"א חללי מינכן באמצעות פעילות גופנית

שם ביה"ס : תיכון "מור" מטר-ווסט עיר / ישוב : רעננה

שם המורה לחני"ג : ירדן הר לב שם המנהל/ת : אמנון בר נתן

רקע :

השנה התקיים בפעם ה - 43 ברציפות מרוץ השדה המסורתי לזכר עמיצור שפירא ז"ל שהיה מורה במכללה האקדמית בוינגייט ויצא כמאמן אתלטיקה למשחקים האולימפיים במינכן 1972 על מנת להגשים את החלום האולימפי ולייצג את מדינת ישראל באירוע הספורט הגדול בתבל המסמל בעבור האנושות - אחווה, שלום וידידות. מאירוע זה לא חזר לאחר שנרצח בידי טרוריסטים יחד עם עוד עשרה ישראלים מהמשלחת. מאז, כמידי שנה, המכללה האקדמית בוינגייט מארגנת לזכרו מרוץ שדה למרחק של 5 ק"מ בשטח הסמוך למכון. כמו כן, לפני המרוץ, מתקיים טקס זיכרון ליי"א חללי מינכן שבסימו מדליקה את הלפיד אסתר רוט שחמורוב, אצנית העבר ומבנות טיפוחיו של עמיצור, ונושאת אותו לנקודת הזינוק כשהיא מלווה בעשרות רצים ורצות שהגיעו לחלוק כבוד למאמנה עמיצור שפירא ז"ל. במרוץ השתתפו מאות סטודנטים לחינוך גופני במכללה האקדמית בוינגייט, אתלטים בכירים מליגת מרוצי השדה של אס"א וכ-150 תלמידים משלושה בתי ספר בארץ, בניהם תיכון "מור" מטר-ווסט רעננה.

רציונל ומטרות :

מרוץ עמיצור הוא הרבה מעבר לאירוע ספורט, והנצחת הי"א היא חלק בלתי ניפרד ממורשת הספורט הישראלית. לכן, כמורה לחינוך גופני בתיכון שחי ונושם בהווייתו את רוח הספורט וערכיה, יזמתי מסורת חדשה בבית ספרנו שתהיה בעלת השפעה חינוכית וספורטיבית על תלמידי בית הספר. החל משנה זו, בכל שנה תצא קבוצת תלמידים ומורים שתייצג את בית הספר במרוץ ועל ידי כך הצנחת י"א חללי מינכן תהיה מושרשת בבית הספר ותמשיך לעבור הלאה מדור לדור באמצעות פעילות גופנית.

אוכלוסיית יעד/כתות : י' כמות משתתפים (מטעם ביה"ס) : 17 (13 תלמידים+4 מורים)

אופן הארגון :

- קבלת אישור השתתפות מהוועדה המארגנת של המרוץ במכללה האקדמית בוינגייט.
- חשיפת שכבת י' לנושא רצח הי"א על ידי מעבר בין הכיתות למתן רקע עיוני ופרטים אודות ההשתתפות במרוץ במטרה לאתר תלמידים.

מדינת ישראל
משרד החינוך
הפיקוח על החינוך הגופני
מחוז מרכז

- הקמת נבחרת שתייצג את בית הספר המורכבת מתלמידים שבחרו להשתתף מרצונם ונמצאו כשירים על ידי רופא לבצע מאמץ גופני ממושך.
- איסוף אישורים רפואיים טרם הפעילות מכל התלמידים המשתתפים.
- סדרת אימוני ריצה בת 5 מפגשים שנועדה להעריך את רמת הכושר הגופני של התלמידים ולהכניס מבחינה מקצועית לביצוע ריצת 5 ק"מ. התלמידים נדרשו להיות לנוכחים בכל מפגשי הסדרה.
- תדריך יציאה למרוץ התקיים יומיים לפני האירוע. כל תלמיד קיבלת הנחיות לביצוע הריצה בהתאם ליכולתו האישית, מידע אודות ציוד נדרש ולוחות זמנים.
- הזמנת הסעה מאורגנת מבית הספר למרוץ ובחזרה.

פירוט הפעילות:

מפגשי הכנה

משך הפעילות: 45 דקות.

ציוד: נעלי ריצה, בגדי ספורט, שעון עם סטופר, בקבוק מים אישי.

** כל אימון התקיים במבנה קבוע עם תוכן תרגילים שונה. כמו כן, יש לציין כי בוצעו התאמות ייחודיות בהתאם לרמת הכושר האישית של התלמידים.

אימון מס' 1:

זמן	חלק	תוכן	הערות
5 דקות	חימום כללי	ריצה קלה	קצב דיבור
10 דקות	חימום ספציפי	תרגילי סגנון ומתיחות דינמיות	הדגמת תרגילים ומתן דגשים לביצוע טכני נכון
25 דקות	סט מרכזי	15 דקות ריצה רצופה	<u>עצימות: קלה-בינונית</u> הסבר על סולם דרגות מאמץ סובייקטיבי כמדד להערכת התחושה בזמן ריצה + מדידת מרחק אישי להערכת הקצב (בדיקת מצב התחלתי)
5 דקות	שחרור	ריצה קלה מאד / ג'וינג + מתיחות סטטיות	סיכום האימון – משוב והסקת מסקנות

אימון מס' 2:

זמן	חלק	תוכן	הערות
5 דקות	חימום כללי	4 דקות ריצה קלה + 1 דקה ריצה בקצב מתגבר	הגברה בקצב אישי
10 דקות	חימום ספציפי	תרגילי סגנון ומתיחות דינמיות	הדגמת תרגילים ומתן דגשים לביצוע טכני נכון
25 דקות	סט מרכזי	2 * 10 דקות ריצה + 2 דקות הליכה	<u>עצימות: קלה-בינונית</u> הסבר על ריצה בקצב קבוע + מדידת מרחק אישי להערכת הקצב
5 דקות	שחרור	ריצה קלה מאד / ג'וינג + מתיחות סטטיות	סיכום האימון – משוב והסקת מסקנות

מדינת ישראל
משרד החינוך
הפיקוח על החינוך הגופני
מחוז מרכז

אימון מס' 3:

זמן	חלק	תוכן	הערות
5 דקות	חימום כללי	4 דקות ריצה קלה + 1 דקה ריצה בקצב מתגבר	הגברה בקצב אישי
5 דקות	חימום ספציפי	תרגילי סגנון ומתיחות דינמיות	הדגמת תרגילים ומתן דגשים לביצוע טכני נכון
30 דקות	סט מרכזי	15 דקות ריצה + 1 דקה הליכה 10 דקות ריצה + 1 דקה הליכה 5 דקות ריצה + 1 דקה הליכה	<u>עצימות</u> : קלה-בינונית הסבר על מדידת זמני ביניים בריצה כאמצעי לשמירה על קצב קבוע בין הסטים ובתוך הסטים
5 דקות	שחרור	ריצה קלה מאד / ג'וגינג + מתיחות סטטיות	סיכום האימון – משוב והסקת מסקנות

אימון מס' 4:

זמן	חלק	תוכן	הערות
5 דקות	חימום כללי	3 דקות ריצה קלה + 2 דקה ריצה בקצב מתגבר	הגברה בקצב אישי
5 דקות	חימום ספציפי	תרגילי סגנון ומתיחות דינמיות	הדגמת תרגילים ומתן דגשים לביצוע טכני נכון
30 דקות	סט מרכזי	20 דקות ריצה + 1 דקה הליכה 10 דקות ריצה + 1 דקה הליכה	<u>עצימות</u> : קלה-בינונית הסבר על חלוקת קצב ושליטה בתחושת המאמץ במהלך הריצה
5 דקות	שחרור	ריצה קלה מאד / ג'וגינג + מתיחות סטטיות	סיכום האימון – משוב והסקת מסקנות

אימון מס' 5:

זמן	חלק	תוכן	הערות
5 דקות	חימום כללי	3 דקות ריצה קלה + 2 דקה ריצה בקצב מתגבר	הגברה בקצב אישי
5 דקות	חימום ספציפי	תרגילי סגנון ומתיחות דינמיות	הדגמת תרגילים ומתן דגשים לביצוע טכני נכון
30 דקות	סט מרכזי	30 דקות ריצה רצופה	<u>עצימות</u> : קלה-בינונית חלוקה לדבוקות של 2-5 תלמידים על פי יכולת ומתן הנחיות אישיות לקצב הריצה במרוץ
5 דקות	שחרור	ריצה קלה מאד / ג'וגינג + מתיחות סטטיות	סיכום האימון – משוב והסקת מסקנות

מרוץ עמיצור

משך הפעילות: 5.5 שעות (כולל נסיעות).

ציוד: נעלי ריצה, בגדי ספורט נוחים, בגדים להחלפה, כובע, בקבוק מים אישי, אוכל.

לוחות זמנים:

- 9:00 יציאה מבית הספר
- 10:00 הגעה למכון וינגייט וחלוקת חולצות מרוץ
- 10:30 הרצאה במכללה ע"י חוקר הספורט ד"ר חיים קאופמן
- 11:30 טקס זיכרון לעמיצור שפירא ז"ל בלובי המכללה
- 12:25 זינוק מרוץ עממי למרחק 5 ק"מ
- 13:20 טקס חלוקת מדליות לזוכים במקצה התחרותי
- 13:50 סיום ויציאה ממכון וינגייט
- 14:30 חזרה לבית הספר

באיזו מידה המטרה הושגה (מסקנות, סיכום, הערות והארות):

עצם ההחלטה של הנהלת בית הספר ובעקבותיה הבחירה של התלמידים לקחת חלק באירוע העידה על יכולתם להבין את החשיבות הערכית והמוסרית שבמפעל זה כבר 43 שנה. בשיחת הסיכום שנערכה עם התלמידים התרשמתי שהיתה להם חוויה יוצאת דופן והם נהנו מכל המכלול של היום המשמעותי הזה. הם למדו ידע חדש בהרצאה, הכירו יותר לעומק את סיפורם של י"א חללי מינכן וגילו את ההנאה במאמץ הגופני במהלך הריצה. כולם אמרו שישמחו להגיע גם בשנה הבאה. בעייני, המטרה הושגה במידה רבה משום שקבוצת התלמידים המיוחדת הזו הדגימה בצורה מאד יפה את שלושת ערכי הליבה של האולימפיזם (הרעיון האולימפי) - מצוינות, ידידות וכבוד. מצוינות - הם הפנימו שלא הניצחון חשוב, אלא ההשתתפות, ויחד עם זאת הפתיעו את עצמם ביכולת שלהם והגיעו לסיפוק אישי. ידידות - אף אחד לא רץ לבד, הם התחלקו עצמאית לתתי קבוצות לפי יכולת ורצו ביחד כחברים. כבוד - הפגינו בכל דרך אפשרית, קודם כל כלפי האירוע והמעמד אך לדעתי יותר מכל אחד כלפי השני.

**** לקבלת פירוט נוסף ניתן לפנות למורה היוזמת: ירדן הר לב, yarden.harlev@gmail.com, 054-4910900**

מדינת ישראל
משרד החינוך
הפיקוח על החינוך הגופני
מחוז מרכז



נציגי תיכון מטרו-ווסט עם אסתר רוט שחמורוב נושאת לפיד המרוץ



תלמידי שכבת י' יחד עם צוות החינוך הגופני ורכזת השכבה

doc. \Users\Yarden Har Lev\Desktop
דואר אלקטרוני: גיא : gayda@education.gov.il לימור : limorda@education.gov.il
רח' השלושה מס' 2, יד אליהו ת"א, 61092
משרד גיא : 03-6896550 ; מזכירות : 03-6896535 , פקס : 03-6896772
משרד לימור : 03-6896549 מזכירות : 03-6896771 פקס : 03-6896772
אתר החינוך הגופני : education.gov.il/merkaz/sport.htm