



11.11.14

ממ"ד "אבני החושן" - שוהם

יום ההליכה הבינלאומי "הולכים ונהנים"



התארגנות





מפקד בוקר

כללי הליכה נבונה:

- מתיחות:** חשוב לבצע מתיחות לפני ההליכה ובסיומה כדי למנוע התכווצות שרירים ולשפר את יכולת הצעידה.
- תנו בידיים:** בזמן הצעידה הפעילו גם את הידיים (הניעו אותן קדימה ואחורה בקצב ההליכה) כדי לשפר את היכולת האירובית.
- שתייה:** הקפידו על שתייה מרובה לפני ההליכה ובסיומה
- הליכה נכונה** מתחילה מדריכה על העקב, מעבר לכל כף הרגל והתרוממות מקצות האצבעות. נסו להקפיד על השלבים
- חימום:** 5 תרגילי חימום כהכנה לצעידה-אותם ינחו חברי ועדת ספורט בכל כיתה
- בטיחות בכביש-** אין לחצות כביש ללא השגחת מורה, או משמרות הבטיחות. [חברי המשמרות יחכו לכם בדרך]
- ניקוב כרטיסייה-** יש לספור צעדים וכל 50 צעדים לנקב
- גיבוש:** הצעידה הינה כיתתית ולכן יש להגיע יחדיו לפארק. אסור לרוץ.



ניקוב כרטיסיה תוך צעידה

הילדים יצעדו כגוש כתתי ובכל 50 צעדים ינקבו את הכרטיסיה שבידם בעזרת קיסם. [הכרטיסיות תיאספנה בסיום לתיק הכתה]

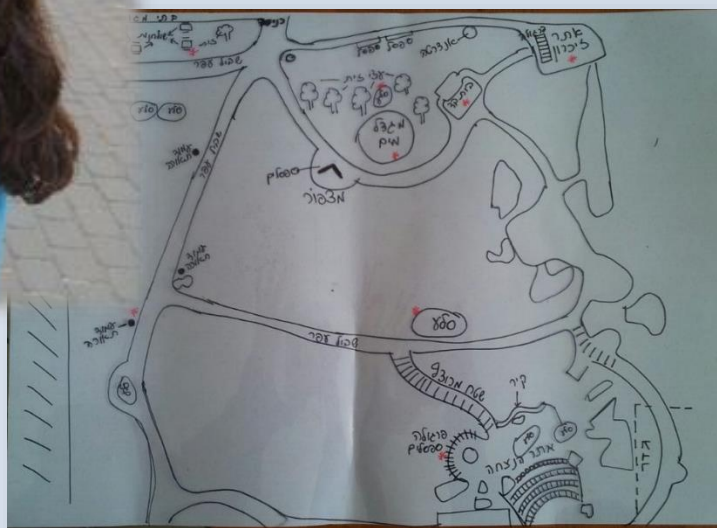
סמן עם קיסם כל 50 צעדים





מפת ניווט

- התלמידים יקבלו מפת ניווט
- הליכה בגוש כתתי
- חבר ועדת ספורט תולש את הפתק שנמצא עפ"י הצבע שנבחר לכתה [תואם צבע חולצה]
- מקריא בקול לכל הכתה





עובדות הקשורות בהליכה

היגדים שנתלו בניווט

- הליכה מהירה עוזרת להפחית שומן הגוף ומשפרת כושר גופני
- הליכה מהירה עוזרת בהורדת לחץ דם, משפרת את הכולסטרול הטוב, מונעת מחלות לב ותורמת לאיזון הסוכר בדם
- הטיוול הרגלי הארוך ביותר בעולם הושלם ע"י יליד קנדה אשר הלך 75.554 ק"מ דרך 64 ארצות במשך 11 שנים
- הליכה תחרותית היא ספורט אולימפי כבר מעל 90 שנה. המרחקים נעים בין 20-50 ק"מ
- אדם צריך ללכת ברציפות 347 ימים כדי להקיף את העולם
- ההבדל המשמעותי בין הליכה לריצה היא כמות הזמן שכף הרגל מונחת על הרצפה
- בממוצע אדם צריך ללכת 7 שעות כדי לשרוף ארוחת ביג מק גדולה +כוס קולה +צי'פס גדול
- האדם הראשון שהלך על הירח היה ניל ארמסטרונג בשנת 1869
- הליכה מסייעת למנוע בריחת סידן [אוסטאופורוזיס] משפרת יכולת מוחית, מצב רוח ובריאות נפשית
- הליכה משפרת את שנת הלילה ומסייעת למערכת החיסונית





חידון



- לאחר שאנו הולכים האם אנו ישנים טוב יותר ?
- הליכה משפרת את שנת הלילה ומסייעת למערכת החיסונית
- מה זה אוסטיאופורוזיס?

בריחת סידן

- מי היה האדם הראשון שהלך על הירח ? מתי ?
- האדם הראשון שהלך על הירח היה ניל ארמסטרונג בשנת 1869
- כמה שעות צריך ללכת כדי לשרוף ארוחת המבורגר גדולה ?

בממוצע אדם צריך ללכת 7 שעות כדי לשרוף ארוחת ביג מק גדולה + כוס קולה + צ'יפס גדול

- האם בהליכה כף רגל אחת מונחת תמיד על הרצפה ?

ההבדל המשמעותי בין הליכה לריצה היא כמות הזמן שכף הרגל מונחת על הרצפה

- כמה ימים ייקח לאדם ללכת רצוף על מנת להקיף את העולם ?

אדם צריך ללכת ברציפות 347 ימים כדי להקיף את העולם

- האם הליכה היא ספורט אולימפי ?

הליכה תחרותית היא ספורט אולימפי כבר מעל 90 שנה. המרחקים נעים בין 20-50 ק"מ

- אלו דברים משפרת הליכה מהירה ?

הליכה מהירה עוזרת בהורדת לחץ דם, משפרת את הכולסטרול הטוב, מונעת מחלות לב ותורמת לאיזון הסוכר בדם





כללים להליכה



נעליים: הצטיידו בנעליים מתאימות.

מוסיקה: אם לא מצאת פרטנר להליכה, הצטיידו במכשיר MP3 או רדיו. הליכה תוך האזנה למוזיקה תספק לך קצב ואנרגיה להמשיך בצעידה.

מתיחות: חשוב שתבצעו מתיחות לפני ההליכה ובסיומה כדי למנוע התכווצות שרירים ולשפר את יכולת הצעידה.

תנו בידיים: בזמן הצעידה הפעילו גם את הידיים (הניעו אותן קדימה ואחורה בקצב ההליכה) כדי לשפר את היכולת האירובית.

גוון במסלולים: גוון את מסלול ההליכה מעת לעת. מסלול הליכה קבוע הופך מהר מאוד את ההליכה לטקס משעמם. נסו לבחור מסלולי הליכה מסודרים, אם הגעתם למעבר חציה, המשיכו לצעוד במקום כדי לשמור על דופק קבוע.

זמנים: הקפידו על הליכה של 30 דקות לפחות בכל פעם, שלוש פעמים בשבוע לפחות. עם הזמן נסו להאריך את המסלול ואת תדירות ההליכה עד לחמש פעמים בשבוע.

שתייה: הקפידו על שתייה מרובה לפני ההליכה ובסיומה

נראות: בזמן החשיכה יש ללכת במקומות מוארים, להשתמש במחזירי אור וללבוש בגדים בהירים

בטיחות: רצוי ללכת נגד כיוון התנועה ולחצות רק במעבר חציה

בגד: דאגו לבגדים נוחים

אוכל: נסו להימנע מאכילה כחצי שעה טרם התחלת הפעילות

שתייה: הצטיידו בבקבוק מים קטן ולגמו ממנו כל כמה דקות במהלך הפעילות

קצב: התחילו בהליכות קצרות ולא מאומצות (מסלול מישורי) והתקדמו במשך ובקושי ההליכה בהדרגה ובמתינות



לסיכום...

יום ההליכה הבינלאומי כלל את ממ"ד "אבני החושן" בשוהם בו צעדו 584 תלמידים וכ-20 מורים. מטרת יום ההליכה הן פיתוח מודעותם של התלמידים לחשיבות הפעילות הגופנית בכלל וההליכה בפרט וקידום אורח חיים בריא.

מטרת האירוע הושגה. היה שיתוף פעולה בין התלמידים שתרם לגיבוש הכיתתי, וכן היתה למידה על עובדות הקשורות לספורט.

את היום הנחו המורים לחינוך גופני :

דלית פרידמן

מיכל שמה הכהן

יורי שמלוב