

זזים פה



הקדמה:

פעילות גופנית היא פעילות פיזית שמבצע אדם במסגרות שונות, כמו למשל ספורט או כפעילות שגרתית כמו עלייה במדרגות, הרמת משאות, הליכה ורכיבה על אופניים. פעילות גופנית יכולה להיעשות למטרות שונות, כגון: משחק, פנאי, הישרדות, שיפור הכושר הגופני, היכולות האתלטיות ועוד (מתוך וויקיפדיה). במהלך היום ימים אנו מבצעים פעילויות מגוונות, ביניהן כאלה שכוללות מרכיבים שונים של כושר גופני (כפי שהוצגו בפעילות "קופצים מפה לשם"). בפעילות זו התלמידים ילמדו לשאול שאלות רלוונטיות, כמו "מה במהלך היום שלי הוא בעצם פעילות גופנית?" "מתי מתאים לי לזוז ואיך?". מערך זה מיועד לעודד את התלמידים להרחיב ולהעשיר את הפעילות הגופנית במהלך היום ימים שלהם.

מטרות:

1. התלמידים יזהו פעילות גופנית במהלך ההתנהלות היומיומית שלהם.
2. התלמידים ימיינו פעילויות שונות לפי מאפייניהן.
3. התלמידים יתנסו בניטור הפעילות הגופנית שלהם.
4. התלמידים יבינו מדוע פעילות גופנית בכלל, ופעילות סיבולת לב-ריאה בפרט, חשובה לאורח חיים בריא.

חשוב:

- יש לקיים את הפעילות ברצף: שיעור כפול של 90 דקות.

משך זמן

90 דק'

גיל

חט"ב - חט"ע

התאמה לתחומי דעת

חינוך גופני

ידע מוקדם

מרכיבי הכושר הגופני, קופצים מפה לשם

מושגים מרכזיים

מדידה וניטור פעילויות גופניות, הצבת מטרות

מיומנויות נלמדות

מיון מידע, ניהול זמן לפעילות גופנית

להכין מראש

לפעילות לא מתוקשבת - נדרש להכין דפים מודפסים עם גלגל תכנון יום ועפרונות צבעוניים למילוי

מהלך הפעילות

פעילות	דק'	סוג פעילות	עזרים
1. הפעילויות האישיות שלי הציגו בפני התלמידים את גלגל הפעילויות האישיות. • על כל תלמיד למלא את הפעילויות האישיות שלו לאורך היממה. • הנחו את התלמידים לצבוע את "פלחי הזמן" בצבעים השונים לפי הזמן שהם מקדישים לפעילויות השונות שלהם במהלך היום. (לחלופין ניתן להדפיס לכל תלמיד את גלגל הפעילויות האישיות אשר בנספח 1). • לאחר מילוי גלגל הפעילויות על כל תלמיד לענות על השאלות הבאות: ○ לאיזה 3 פעילויות אתם מקדישים הכי הרבה זמן ביום? ○ לאיזה 3 פעילות אתם מקדישים הכי פחות זמן ביום? יש לציין בפני התלמידים: 1. זוהי פעילות אישית, והתלמידים לא יתבקשו להציג את המידע בפני הכיתה. 2. בסוף השיעור נחזור לגלגל הפעילויות, ולכן חשוב לשמור את מה שעושים בחלק זה (ניתן לבצע צילום מסך). 3. מי שיש לו ימים מאד שונים יכול למלא שני גלגלים, ולעשות צילום מסך של כל אחד מהם.	10	 פעילות מתוקשבת  משימה אישית	מקרון, קובץ המצגת ומחשב מחובר לאינטרנט. מחשבים ניידים או טלפונים ניידים או דף פעילות מודפס של 'חלוקת הזמן' ועפרונות צבעוניים למילוי
2. משחק: מציגים כושר גופני מחלקים את הכיתה לעשר קבוצות. נותנים לכל קבוצה פתק עליו רשום אחד ממרכיבי הכושר הגופני (סיבולת לב-ריאה או כוח או קואורדינציה או שיווי-משקל או גמישות). על הקבוצה (תוך 10 דקות): • לרשום כמה שיותר דוגמאות לפעילויות יומיומיות שבהן נעשה שימוש במרכיב כושר גופני זה. • למצוא דוגמה לענף ספורט "מוזר" שבו נעשה שימוש במרכיב הכושר הגופני, כולל סרטון המדגים ענף זה. בתום הזמן, כל קבוצה בתורה מציגה בפנטומימה, בפני הכיתה, את אחת הפעילויות היומיומיות שרשמה ואת הסרטון של הספורט המוזר. על הכיתה לזהות את הפעילות שהוצגה ולזהות מהו מרכיב הכושר הגופני בו עסקה הקבוצה. דוגמאות לענפי ספורט "מוזרים":	35	 עבודה בקבוצות  תלמידים מציגים  משחק	מקרון + מחשב/ים + טלפונים ניידים

			זריקת בולי עץ: כוח https://www.youtube.com/watch?v=xb0FU8rSisU תחרות עמידה על בול עץ צף: שיווי משקל https://www.youtube.com/watch?v=OjUQTdtzRdc	
מקור + מחשב	 מצגת	3	הקניה: הידעת? נתמקד בפעילויות בסיבולת לב-ריאה. מקובל להתייחס בעיקר לכמות האנרגיה שמוציאים בפעילות כזו, אך כשמעמיקים בנושא מתברר שלפעילויות הכוללות סיבולת לב ריאה יש השפעה רבה מעבר להוצאת אנרגיה. לאימון באופן סדיר יש יתרונות רגשיים ובריאותיים: היתרונות הרגשיים מפחית מתח מפחית חרדה ודיכאון מעצים הערכה עצמית משפר את השינה היתרונות הבריאותיים משפר את היכולת של הלב והריאות משפר את הובלת הדם מחזק את השרירים מסייע בשריפת קלוריות	3.
מקור + מחשב	 מצגת  משחק	7	חידון: כמה זה שווה? חידון מקדים: (ללא שימוש במחשבון) איזו פעילות מועילה יותר מבחינת לב-ריאה? מענה על החידון יעשה בתנועות גופניות, כאשר המדריך מחליט איזה תנועה אומרת מה, למשל: מי שחושב א' יעמוד, מי שחושב ב' ירים ידיים. שאלו את התלמידים: 1. ממה נפיק אותה תועלת לב-ריאה כמו בהרמת משקולות כבדות במשך 10 דקות? א. ריקוד במסיבה במשך רבע שעה. ב. ריקוד במסיבה במשך שעה. תשובה: א. ריקוד למשך רבע שעה שווה ערך בערך ל-10 דקות אימון משקולות. מה לומדים מזה? גם פעילות שלכאורה היא רק להנאה, כמו ריקוד, גורמת להוצאת אנרגיה לא פחות מפעילות שנחשבת לספורט בלבד.	4.

			2. מה צריך לעשות כדי להפיק אותה תועלת לב-ריאה כמו 10 דקות של ריצה קלה? א. לשטוף רצפה במשך 10 דקות. ב. לשטוף רצפה במשך 20 דקות. תשובה: ב. 20 דקות שטיפת רצפה שוות ערך בערך ל-10 דקות ריצה קלה. מה לומדים מזה? מפעילויות שיגרתיות שאנחנו עושים ביום יום אנחנו מפיקים רווח לגופנו, רק שנדרש לבצע אותם יותר זמן כדי להפיק אותה תועלת. 3. ממה נפיק יותר תועלת מבחינת פעילות לב-ריאה? א. 10 דקות מתיחות ב. 10 דקות באולינג תשובה: למרות שמתיחות הן "התעמלות" ובאולינג זה "פעילות פנאי" מתיחות כמעט שלא מועילות מבחינת לב-ריאה, במובן זה דקת באולינג שווה לקצת יותר מ-13 דקות של מתיחות. מה לומדים מזה? מתיחות אמנם אינן תורמות לנו הרבה למרכיב לב-ריאה, אך צריך לזכור לא לשכוח ולהזניח את שאר מרכיבי הכושר, ומתיחות חשובות מאד מבחינת הגמישות (בעוד שבאולינג יכול לתרום לשיווי משקל וקואורדינציה). 4. כשעולים במדרגות בקצב בינוני במקום בקצב איטי, פי כמה נפיק יותר תועלת בפעילות לב-ריאה? א. פי 2 ב. פי 4 תשובה: טיפוס בקצב בינוני במשך דקה במדרגות שווה ערך להליכה של 180 צעדים, בעוד שטיפוס בקצב איטי במשך דקה שווה ערך להליכה של 90 צעדים. מה לומדים מזה? לפעמים שינוי קטן יכול להתבטא בהבדל גדול מבחינת השפעה על המרכיב האירובי. סיכום: אחת הדרכים להעריך את כמות הפעילות שמבצעים, היא להשוות את הפעילות למשהו מוכר כמו הליכה. כך ניתן להתייחס לפעילויות שונות כאל "שווה ערך לצעדים", כלומר כמה צעדים של הליכה רגילה שווה כל פעילות שאנו מבצעים: פעילויות המבוצעות לשם ספורט, פעילויות המבוצעות במסגרת השגרה היומיומית וגם כאלה המבוצעות לצורך הנאה.
--	--	--	--

5.

זדים ומחשבים

מקורן + מחשב

מצגת

פעילות
מתוקשבת

משחק

20

א. כמה אנחנו זדים?

כדי לדעת כמה צעדים צעדנו במשך היום ניתן להשתמש באפליקציות ספירת צעדים שונות, כדוגמת גוגל פיט (Google Fit), אפליקציית הצעדים של אייפון או אפליקציות ייעודיות אחרות. הדרכה כיצד להשתמש באפליקציית גוגל פיט בקישור הבא:

https://support.google.com/fit/answer/6075067?hl=iw&ref_topic=6075053

דרך נוספת היא שימוש במד הצעדים בשעונים חכמים.

כדי לדעת כמה "שווה ערך צעדים" שוות הפעילויות השונות שאנו מבצעים במשך היום, ניתן להשתמש ב"מחשבון צעדים".

ב. מחשבון צעדים

להציג את המחשבון במליאה ולבקש מהתלמידים להיכנס אליו באתר.

הנחיות שימוש במחשבון:

- בחרו מהו המילוח הרצוי.
- בחרו פעולה מתוך רשימת הפעילות.
- דעו על גובה הטיפוס לדחיפה.
- הפעולה תוציא מידע, תוכן וידאו ותמונות, תוכלו לראות פעילות בטבלה ולחץ על הקובץ.

הפעולה תוציא מידע, תוכן וידאו ותמונות, תוכלו לראות פעילות בטבלה ולחץ על הקובץ.

הפעולה	גובה מילום	דקות
הפעולה	גובה מילום	דקות
הפעולה		

פעילות	משך	כמות צעדים	שימוש בצורה
הפעולה			

הפעולה תוציא מידע, תוכן וידאו ותמונות, תוכלו לראות פעילות בטבלה ולחץ על הקובץ.

הפעולה תוציא מידע, תוכן וידאו ותמונות, תוכלו לראות פעילות בטבלה ולחץ על הקובץ.

לתת משימת חישוב לדוגמה:

שאלה: כמה צעדים "שווה" ריקוד במסיבה במשך 15 דקות?

תשובה: ריקוד במסיבה במשך 15 דקות שווה ערך מבחינת פעילות לב-ריאה לכ-1400 צעדים של הליכה מתונה

משחק: חיבור חידות צעדים

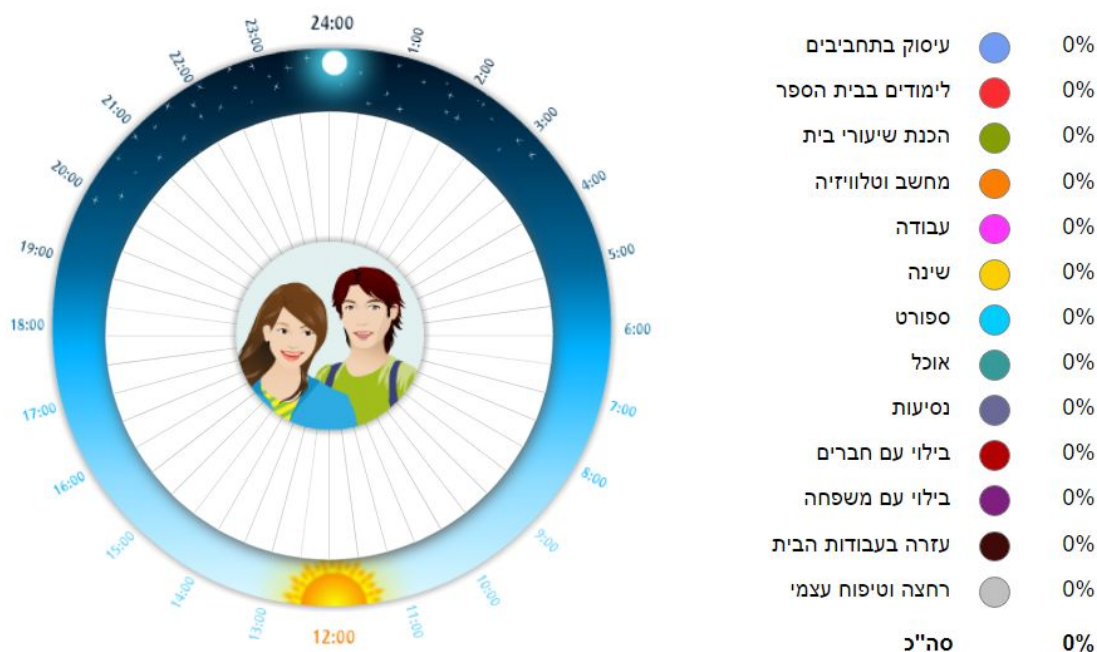
חלקו את התלמידים לזוגות ומספרו כל זוג. כל זוג מחבר חידה המשווה בין שתי פעילויות שונות. עליהם

			לחפש במחשבון שתי פעילויות שונות זו מזו ולחבר חידה. למשל: מה שווה יותר צעדים: פעילות _____ במשך _____ דקות או פעילות _____ במשך _____ דקות? כל זוג יציג את החידה לזוג שמספרו גדול ב-1 משלו. הזוג האחרון יציג לזוג הראשון. לחילופין, אם יש מספר זוגי של זוגות ניתן להצמיד שני זוגות אחד לשני. ג. כמה צעדים שוות הפעילויות האישיות שלי? על התלמידים לשוב לגלגל הפעילויות האישי אותו מילאו בתחילת השיעור וכעת עליהם לחשב כל אחד לעצמו, לפי הגלגל שמולא, את כמות ה"צעדים" אותם הם עושים בכל פעילות ביום. הנחו את התלמידים לרשום לעצמם את התוצאות.	
מקור + מחשב	 דיון כיתתי  צפייה בסרטון  מצגת	10	6. הצבת מטרות לשינוי הרגלים שאלות לדיון: האם בכלל ניתן לשנות הרגלים? האם לדעתכם אפשר לגרום לאנשים לזוז בהנאה, גם אם אינם אוהבים להיות בתנועה? צפיה בסרטון המדרגות https://www.youtube.com/watch?v=SBbyymar3bds אחת הדרכים לשינוי הרגלים היא הצבת מטרות. הציגו לתלמידים את הדוגמאות הבאות של מטרות שאנשים הציבו לעצמם ובקשו מהתלמידים שיביעו את דעתם על המטרות האלו ויסבירו מה היתרונות והחסרונות של המטרות השונות: • לשפר את הכושר הגופני (מטרה לא מספיק מוגדרת וכמותית ולכן קשה לזהות הצלחה). • לרוץ מרתון בעוד שבוע (מטרה לא סבירה, אם לא התאמנתם עד היום לקראת מרתון). • ללכת כל יום 10 קילומטר (לרובנו זוהי מטרה מוגזמת, מדובר בפעילות גופנית מאומצת שלוקחת מעל שעתיים ביום). • לעשות כל יום 30 כפיפות בטן (לחלקנו זו מטרה בעייתית, גם מכיוון שפעילות כזו עלולה להיות משעממת ולא מהנה, וגם מכיוון שקל לשכוח לעשות אותה כי היא לא משתלבת בשגרה היומית).	

			• לרדת כל יום מהאוטובוס תחנה אחת מוקדם יותר (מטרה פשוטה לביצוע המשתלבת היטב בפעילות היומיומית, אם כי תרומתה לכושר הגופני מועטה וכדאי לשלב אותה עם מטרות נוספות. אם רוצים מטרה יותר משמעותית אפשר לבחור לוותר על הנסיעה באוטובוס, וללכת ברגל או לנסוע באופניים). - סיכום ביניים את הדגשים להצבת מטרות: - מטרה צריכה להיות ברורה וניתנת למדידה. - מטרה צריכה להיות סבירה - רצוי לקבוע מטרה שתשתלב בשגרה היומיומית. - רצוי לקבוע מטרה שתגרום לשינוי משמעותי, אך מבלי להגזים. - רצוי לקבוע מטרות שיאפשרו הנאה וגיוון.	
	 עבודה אישית	5	7. הפעילויות האישיות שלי - מבט נוסף נחזור שוב לגלגל הפעילות האישית שמילאנו בתחילת השיעור, ונבחן אותו לאור השיעור. בקשו מהתלמידים לענות על השאלות הבאות ולסמן את הפעילות על גבי הגלגל (באתר או בדף המודפס): • איזה מהפעילויות הנ"ל הייתם רוצים לעשות יותר? • איזה מהפעילויות הנ"ל הייתם רוצים לעשות פחות? • האם יש מרכיב כושר גופני שחסר בפעילות היומיומית שלכם? מתוך רשימת הפעילויות - סמנו פעילויות שבהן צריך להזיז את הגוף. מתוך רשימת הפעילויות - סמנו פעילויות שניתן לבצע תוך כדי פעילות גופנית (לדוגמה: להפגש עם חברים). שימו לב, מבחינה אירובית מהי מטרה סבירה? רבים טוענים שמטרה סבירה היא 6000 צעדים (או שווה ערך להם), או לחילופין 150 דקות פעילות כללית בשבוע. באופן כללי ניתן להעריך: 2,500 צעדים ליום נחשב מאד לא פעיל 2,501 – 5,000 צעדים ליום נחשב לא פעיל 5,001 – 7,500 צעדים ליום נחשב קצת פעיל 7,501 – 10,000 צעדים ליום נחשב פעיל 10,001 צעדים ליום נחשב מאד פעיל לאור התשובות לשאלות האלה, על כל תלמיד לנסח לעצמו מטרה אישית. המליצו להם לכתוב אותה על דף או במחברת או במקום אחר שיישמר להם (לא	

			משתפים את הכיתה מהי המטרה האישית של כל אחד). בנוסף למטרה, על התלמידים לרשום לעצמם אילו פעולות יוכלו לעשות כדי להגיע למטרה שהציבו. נסו לחזור לכיתה כעבור שבוע שבועיים לזהות עד כמה התלמידים עמדו במטרות שהציבו לעצמם.	
--	--	--	---	--

נספח 1 - גלגל פעילויות אישי



הנחיות:

1. צבעו בתוך המעגל את "פלחי הזמן" בצבעים השונים לפי הזמן שאתם מקדישים לפעילויות השונות שלכם במהלך היום. היעזרו בעפרונות צבעוניים להבדיל בין הפעילויות השונות.

2. לאחר מילוי גלגל הפעילויות עליכם לענות על השאלות הבאות:

○ לאיזה 3 פעילויות אתם מקדישים הכי הרבה זמן ביום?

○ לאיזה 3 פעילות אתם מקדישים הכי פחות זמן ביום?
