

קופצים מפה לשם

הכרות עם מרכיבי כושר גופני: סיבולת לב-ריאה, כח, שיווי משקל, קואורדינציה וגמישות.



הקדמה:

לספורט מטרות שונות. אנו יודעים היום כי הספורט חשוב מאד לשיפור ולשמירה על הבריאות. בנוסף, הספורט יכול לשמש להנאה, לטיפוח ערכים ולשיפור של הכושר הגופני. בפעילות זו התלמידים ילמדו מהם המרכיבים העיקריים של הכושר הגופני: סיבולת לב-ריאה, כוח, קואורדינציה, גמישות ושיווי משקל. לאחר מכן יתנסו התלמידים בפעילות גופנית בחמש תחנות שונות בהן יתרגלו את מרכיבי הכושר הגופני השונים.

מטרות:

1. התלמידים יכירו ויזהו את מרכיבי הכושר הגופני.
2. התלמידים יתנסו בתחנות שונות של פעילות גופנית בדגש על מרכיבי הכושר הגופני השונים.
3. התלמידים יבינו כי פעילות גופנית היא תהליך מתמשך של התמדה ושיפור.

הערה:

- מומלץ לקיים את הפעילות ברצף: שיעור כפול של 90 דקות.
- יש להכין מראש את תחנות הפעילות כמפורט בנספח 1.

משך זמן

90 דק'

גיל

חט"ב - חט"ע

התאמה לתחומי דעת

חינוך גופני

ידע מוקדם

לא נדרש

מושגים מרכזיים

מרכיבי כושר גופני, שיווי משקל, קואורדינציה, גמישות, כוח, סיבולת לב-ריאה

מיומנויות נלמדות

איסוף מידע, מיון, עבודה בקבוצה

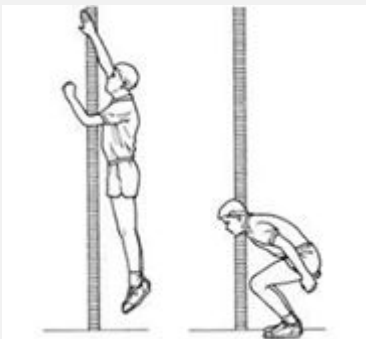
להכין מראש

ציוד לתחנות הפעילות

מהלך הפעילות

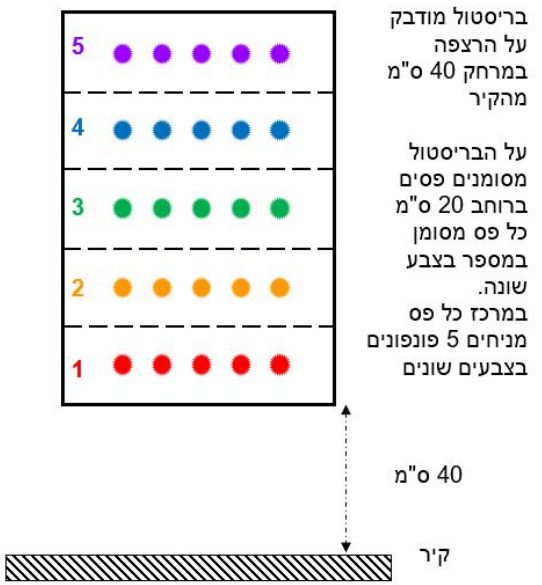
פעילות	דק'	סוג פעילות	עזרים
1. פעילות פתיחה: התלמידים מתבקשים לצפות בסרטון https://youtu.be/EI1_ENLEmKA?t=36 בתום הצפייה: • על כל תלמיד לרשום כמה שיותר ענף/סוגי ספורט אותם הוא זוכר שראה בסרטון. • ציוות לזוגות: על כל זוג למיין לקבוצות את סוגי הספורט השונים שרשמו. • דיון במליאה: לבקש מהתלמידים לחשוב על כל סוגי הספורט ולציין איזה מרכיבי כושר גופני קיימים לדעתם. (התלמידים יכולים לשים לב למשל האם לכל ענפי הספורט דרושים אותם שרירים חזקים ואותם כישורים). במהלך ההנחייה אפשר להתייחס למיין שביצעו התלמידים לסוגי הספורט. הדגישו בפני התלמידים שקיימות דרכים שונות למיין סוגי הספורט: תחומי ספורט, למשל: היאבקות, אתלטיקה, משחקי כדור; פעילות בפנים או בחוץ; אישי מול קבוצתי ועוד.	10	 צפייה בסרטון  פעילות בזוגות	מקרן ומחשב מחובר לאינטרנט
2. הצגת המרכיבים העיקריים של כושר גופני: סיבולת לב-ריאה, כוח, קואורדינציה, גמישות ושיווי משקל.	5	 מצגת הוראה	מקרן, מחשב ומצגת
3. איסוף מידע: עבודה בזוגות • על כל זוג לבצע חקירה קצרה אודות ענף/סוג ספורט אחד לבחירתם באמצעות חיפוש באינטרנט. (5 דק') • בתום החקירה על כל זוג לציין ולנמק איזה מרכיבי כושר גופני עיקריים נדרשים בענף הספורט אותו חקרו: סיבולת לב-ריאה, כוח, קואורדינציה, גמישות ושיווי משקל. (5 דק') • על כל זוג לכתוב חידה המציגה את ענף הספורט אותו חקרו מבלי להזכיר את שמו. (5 דק') משחקון ציוות הזוגות לרביעיות (שני זוגות) על כל זוג לחוד את החידה לזוג השני ולנסות לפתור את החידה שהוצגה לו. (5 דק')	20	 פעילות מתוקשבת  פעילות בזוגות  משחק	מחשב/ים או טלפונים ניידים

מקור, מחשב ומצגת	 מצגת הוראה	5	4. ערכים מרכזיים בפעילות ספורטיבית: (5 דק') לפני הפעילות בתחנות, יש לשוחח עם כל התלמידים על הנושאים הבאים: ● שמירה על חוקים ואמת: יש לשמור על החוקים ולומר אמת גם כשרוצים מאוד להשיג ניצחון. ● היכולת להפסיד בכבוד: בכל המשחקים, בהם יש מטרה הישגית, נוצר מצב של מנצח לעומת מפסיד. היכולת להתמודד עם הפסד במשחק חשובה, ועוזרת גם ללמוד כיצד להתמודד עם כישלונות ותסכולים במהלך החיים. גם בחיים, לאחר כל כישלון צריך לחפש פתח להתחלה ולצמיחה חדשה. לפעמים דווקא מכישלון אפשר לצמוח וללמוד. ● כבוד הדדי: חשוב לא ללעוג למפסיד, לא להתרברב בניצחון ולשתף במשחק גם את החלש. ● סבלנות: במשחק מתרגלים סבלנות בהזדמנויות רבות: המתנה לתור, המתנה להתפתחות המשחק, המתנה לניצחון ועוד. (מקור: לקוח מחוברת של משרד החינוך https://qr.go.page.link/i3h6m).	4.
מקור, מחשב ומצגת שעון עצר (אפשר בטלפון) למידת הזמן למעבר בין התחנות	 מצגת הוראה	5	5. הסבר על הפעילות בתחנות: (5 דק') ● להציג לתלמידים את חמש התחנות ולהדגים בקצרה את הפעילות בכל תחנה. להסביר שעל כל קבוצה לעבור בסבב בכל אחת מחמש תחנות הפעילות. ● לחלק את תלמידי הכיתה לקבוצות של 5-6 תלמידים בקבוצה. לבקש מכל קבוצה לבחור לעצמה שם. ● לבקש מכל קבוצה למנות תלמיד אשר יהיה אחראי לרישום התוצאות של הקבוצה בכל תחנה. ● בכל תחנה יבוצעו 2-3 חזרות על הפעילות. על כל קבוצה לנסות להגיע לתוצאות הטובות ביותר בכל תחנה. ● על התלמידים למלא בכל תחנה דף תיעוד תוצאות ולמסור אותו למרכז איסוף הנתונים. ● על התלמידים לזהות בכל תחנה על איזה ממרכיבי הכושר הגופני שמים דגש בתחנה (מתוך: סיבולת לב-ריאה, כוח, קואורדינציה, גמישות ושיווי משקל). ● תזמון המעבר בין חמש התחנות יינתן על ידי מד"ץ/מורה. זמן הפעילות בכל תחנה 6 דקות + 1 דקה למעבר בין התחנות. עם הישמע	5.

			צליל סיום הזמן, על כל קבוצה לעבור לתחנה הבאה. הנחיות לאיסוף ולעיבוד התוצאות: בסיום כל סבב יש לאסוף את דפי התוצאות מכל התחנות. בכל דף תוצאות יש להקיף בעיגול את התוצאה הטובה של כל תלמיד/קבוצה. יש להזין את הנתונים לטבלת האקסל המצורפת למערך (או לרשום ידנית בטבלה כיתתית לריכוז תוצאות, בסוף נספח 2) בהתאם להנחיות בטבלה. ראו דוגמה בתמונה בהמשך:	
דבק BluTack או מדבקות שניתן לקלף בקלות מהקיר. סרט מדידה ארוך או סימון שנתות גובה על הקיר או על לוח	 פעילות גופנית	7	תחנת פעילות 1: כח אפשרות א': הופ קופצים על כל תלמיד בתורו לנער מהמקום מול הקיר על ידי כפיפה קלה בברכיים כאשר יד אחת מעל הראש מחזיקה במדבקה ויד שניה מאחורי הגב. על התלמיד לסמן את הגובה אליו הגיע בשיא הקפיצה בעזרת מדבקה שידביק על הקיר. כל תלמיד יבצע 3 קפיצות וירשום בטבלה עבור כל קפיצה את הגובה בו נגע עם היד המורמת.  אפשרות ב': באולינג על כל תלמיד בתורו לעמוד על הקו המסומן ולזרוק כדור רגיל או כדור כוח לעבר 6 בקבוקים מלאים במים או בחול המסודרים בצורת משולש, ולרשום בטבלה את מספר הבקבוקים שהצליח להפיל. לאחר כל זריקה מסדרים מחדש את הבקבוקים. לאחר שכל הקבוצה זרקה חוזרים עוד 1-2 פעמים, בהתאם לזמן העומד לרשותכם.	6 בקבוקי ליטר וחצי מלאים במים או בחול. כדורסל או כדור כבד אחר.
16-20 בלונים מנופחים גיגית לבלונים המנופחים בלונים נוספים לגיבוי	 פעילות גופנית	7	תחנת פעילות 2: קואורדינציה אפשרות א': בלונים באוויר הקבוצה פועלת ביחד. מפעיל התחנה יזרוק מעל הקבוצה 16-20 בלונים (בהתאם לגודל הקבוצה). המטרה של הקבוצה היא שכמה שיותר בלונים ישארו	

שעון עצר (אפשר בטלפון) 30 דפים מודפסים מהנספח עם תמונות ידיים ורגליים (מומלץ לניילון). מסקינגטייפ להדבקת התמונות על הרצפה, שעון עצר (אפשר בטלפון)			באוויר במשך 60 שניות. אסור להרים בלון שנגע ברצפה. בסיום הזמן סופרים כמה בלונים נשארו באוויר ורושמים בטבלה. חוזרים על התרגיל 3 פעמים. אפשרות ב': בעקבות הסימנים כל תלמיד בתור מתקדם במסלול לפי הסימנים. יש לגעת בבת אחת בכל הסימנים בשורה ורק אז לעבור לשורה הבאה. ברגע שתלמיד הגיע לקצה המסלול התלמיד הבא מתחיל. מפעיל התחנה מודד את הזמן עד שכל הקבוצה עברה את המסלול. רושמים את הזמן בטבלה. חוזרים 2-3 פעמים על המעבר הקבוצתי של המסלול. 	
שעון עצר (אפשר בטלפון) שעון עצר (אפשר בטלפון) 5-6 דלגיות	 פעילות גופנית	7	תחנת פעילות 3: סיבולת לב ריאה אפשרות א': ניתור אפריקאי כל אחד מחברי הקבוצה קופץ במקום ברגליים צמודות במשך 60 שניות וסופר כמה קפיצות קפץ. רושמים בטבלה את מספר הקפיצות. חוזרים 3 פעמים עם מנוחה של 30-40 שניות בין החזרות. אפשרות ב': קפיצה בדלגית כל אחד מחברי הקבוצה קופץ בדלגית במשך 60 שניות וסופר כמה קפיצות קפץ. רושמים בטבלה את מספר הקפיצות. חוזרים 3 פעמים עם מנוחה של 30-40 שניות בין החזרות.	8.
5-6 כדורי טניס שעון עצר (אפשר בטלפון)	 פעילות גופנית	7	תחנת פעילות 4: שיווי משקל אפשרות א': כדורים במעגל על רגל אחת הקבוצה עומדת במעגל, שתי הידיים של כל אחד פרוסות לצדדים. כל אחד מחזיק כדור טניס ביד שמאל. בסימן "התחל" כולם מרימים רגל אחת. אסור להוריד	9.

לפחות 50 פקקי פלסטיק של בקבוקים (ניתן לאסוף מכלובי המיחזור) 3 כסאות 3 קופסאות לאיסוף הפקקים			את הרגל עד סוף המשחק. כל אחד מעביר את הכדור ליד ימין וממנה ליד שמאל של מי שעומד מימינו, ובאותו זמן מקבל כדור ממי שעומד משמאלו. מעבירים את הכדורים במעגל עד שאחד התלמידים מוריד רגל או עד שנופל כדור. רושמים את משך הזמן. המטרה היא להצליח לבצע במשך זמן כמה שיותר ארוך. לכל קבוצה 2-3 ניסיונות, בהתאם לזמן האפשרי בתחנה. אפשרות ב': פקקים מהרצפה על רגל אחת כל חברי הקבוצה עומדים על רגל אחת כאשר ליד כל תלמיד או זוג תלמידים כיסא ועליו מונחת קופסה. על הרצפה מפוזרים פקקי פלסטיק של בקבוקים. המטרה הקבוצתית היא לאסוף כמה שיותר פקקים לתוך הקופסאות. מותר להרים בכל פעם רק פקק אחד לקופסה. תלמיד שהוריד רגל או נשען על הכיסא נפסל ויוצא מהמשחק. ממשיכים עד שהאחרון נפסל או 2.5 דקות לכל היותר. רושמים את מספר הפקקים שאספה הקבוצה. לכל קבוצה 2-3 ניסיונות, בהתאם לזמן האפשרי בתחנה.	
בריסטול מסומן בפסים לרוחב, הפסים במרחק 20 ס"מ זה מזה (ראו איור). 5 פונפונים מכל צבע ב-5 צבעים שונים מסקינגטייפ להדבקת הבריסטול לרצפה שעון עצר (אפשר בטלפון)	 פעילות גופנית	7	תחנת פעילות 5: גמישות איסוף פונפונים: על הרצפה במרחק 40 ס"מ מהקיר מודבק בריסטול עליו מסומנים פסים לרוחב. על כל פס רשום מספר (1 קרוב לקיר). במרכז כל פס מניחים בשורה 5 פונפונים בצבעים שונים על פי הסימון (ראו איור בהמשך) כל תלמיד בתורו יושב בפיסוק עם הישבן צמוד לקיר כאשר הבריסטול שעל הרצפה נמצא מולו. התלמיד מתכופף לפנים מבלי להרחיק את הישבן מהקיר, אוסף לקופסה את כל הפונפונים מהפס הקרוב אליו ורק אז ממשיך לאיסוף הפונפונים מהפס הבא וכך הלאה. לאחר 30 שניות רושמים בטבלה את מספר הפס המרוחק ביותר ממנו הצליח התלמיד לאסוף פונפונים. מפזרים את הפונפונים מחדש על הבריסטול לפי הסימון. התלמיד מבצע מספר מתיחות ידיים כלפי מעלה וחוזר על התרגיל פעם שנייה. כל תלמיד בקבוצה מבצע את התרגיל בתורו.	10.

			 בריסטול מודבק על הרצפה במרחק 40 ס"מ מהקיר על הבריסטול מסומנים פסים ברוחב 20 ס"מ כל פס מסומן במספר בצבע שונה. במרכז כל פס מניחים 5 פונפונים בצבעים שונים 40 ס"מ קיר	
	 דיון בכיתה  צפייה בסרטון	10	סיכום השיעור • לשאול את התלמידים מאיזו תחנה הם נהנו במיוחד? איזו תחנה הייתה מאתגרת? • לשאול את התלמידים איזה מרכיב כושר גופני היה לדעתם העיקרי בכל תחנה ולהציג את התשובה הנכונה. • להציג את הגרף הכיתתי המתאר מה הייתה מידת ההצלחה בכל אחד מהניסיונות בכל תחנה. • לדון אם היו תחנות בהן היה לרוב התלמידים שיפור מניסיון לניסיון (כלומר לרוב הכיתה התוצאה הטובה ביותר התקבלה בניסיון השלישי). • להסביר כי בתחרות אמנם משתדלים לנצח, אולם יש חשיבות לשיפור והתקדמות אישית (או קבוצתית) כתהליך מתמשך של התמדה המביאה לשיפור הכושר הגופני. • להקרין את הקליפ של ביונסה מעודדת פעילות גופנית בבית הספר: https://www.youtube.com/watch?v=fqzNRchjm-k	11.

נספח 1 - הנחיות להקמת תחנות הפעילות

הכנות מוקדמות להקמת 5 התחנות

- בחרו מרחב מתאים להפעלה של 5 תחנות פעילות. במידת האפשר, מומלץ לקיים את הפעילות באולם ספורט או ברחבה מקורה.
- כל אחת מחמש התחנות מתאימה לאחד ממרכיבי הכושר הגופני העיקריים. עבור חלק ממרכיבי הכושר הגופני יש מספר הצעות לפעילות, כמפורט בטבלה בהמשך. בחרו את אחת הפעילויות עבור כל תחנה:

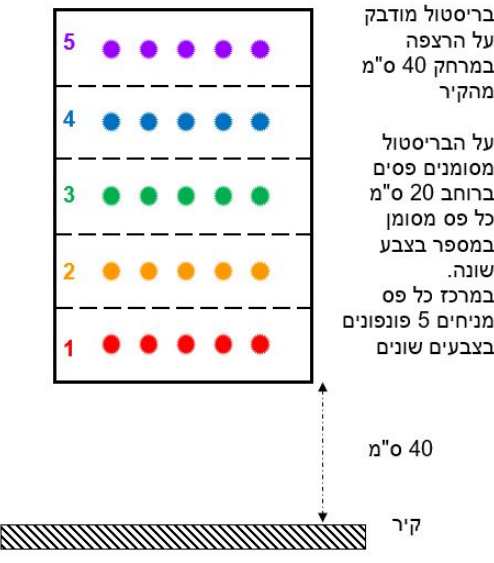
תחנה מספר	מרכיב כושר גופני עיקרי בתחנה	פעילויות מוצעות לתחנה
1	כוח	הופ קופצים או באולינג
2	קואורדינציה	בלונים באוויר או בעקבות הסימנים
3	סיבולת לב-ריאה	ניתור אפריקאי או קפיצה בדלגית
4	שיווי משקל	כדורים במעגל על רגל אחת או פקקים מהרצפה על רגל אחת
5	גמישות	איסוף פונפונים

- הכינו את הציוד לכל תחנה שבחרתם, על פי טבלת הציוד הדרוש בהמשך הנספח.
- בהתאם לצורך, בצעו מראש את ההכנות הנדרשות בכל תחנה על פי הטבלה בהמשך.
- הדפיסו לכל תחנה שבחרתם את שלט סימון התחנה, השלטים מופיעים בהמשך הנספח. הציגו את השלט בתחנה במיקום בולט.
- הדפיסו והניחו בכל תחנה 5 עותקים של טבלת איסוף הנתונים המתאימה לאותה תחנה (נספח 2).
- במידת האפשר, מומלץ להכין בכל תחנה 2-3 עמדות פעילות זהות, כך שמספר תלמידים יוכלו לפעול במקביל באותה תחנה.
- מומלצת נוכחות מורה/מדריך/ מד"צ בכל תחנה, על מנת לשמור על הסדר ולענות על שאלות בעת הצורך.

רשימת ציוד והכנות בתחנות

הכינו את הציוד בהתאם לתחנות אותן בחרתם, תחנה אחת לכל מרכיב כושר גופני (ראו טבלה בתחילת הנספח)

תחנה	שם התחנה	ציוד דרוש	הכנות מוקדמות בתחנה
1	הופ קופצים	דבק BluTack או מדבקות שניתן לקלף בקלות מהקיר סרט מדידה ארוך	אם אפשר, לסמן על הקיר או על לוח שנתות למדידת גובה מהרצפה
1	באולינג	6 בקבוקי ליטר וחצי מלאים במים או בחול כדורסל או כדור כבד אחר	לסמן קו ממנו תבוצע הזריקה לסמן את מיקום בקבוקי הבאולינג (בצורת משולש) במרחק של 3 - 5 מ' מהקו.
2	בלונים באוויר	16-20 בלונים מנופחים + בלונים נוספים לגיבוי גיגית לבלונים המנופחים שעון עצר (אפשר בטלפון)	אין
2	בעקבות הסימנים	30 דפים מודפסים מהנספח עם תמונות ידיים ורגליים, ראו בהמשך הנספח. מומלץ לניילן. מסקינגטייפ להדבקת התמונות על הרצפה, שעון עצר (אפשר בטלפון)	להדביק את ציורי הידיים והרגליים על הרצפה, 3 ציורים בכל שורה (שתי ידיים שונות ורגל או שתי רגליים שונות ויד), כמתואר בתמונה
3	ניתור אפריקאי	שעון עצר (אפשר בטלפון)	אין
3	קפיצה בדלגית	שעון עצר (אפשר בטלפון) 5-6 דלגיות	אין
4	כדורים במעגל	5-6 כדורי טניס שעון עצר (אפשר בטלפון)	אין
4	פקקים מהרצפה	לפחות 50 פקקי פלסטיק של בקבוקים (ניתן לאסוף מכלובי המיחזור) 2-3 כסאות 2-3 קופסאות לאיסוף הפקקים	להניח 2-3 כסאות וקופסה על כל כיסא לפזר את הפקקים על הרצפה סביב הכסאות
5	איסוף פונפונים	בריסטול מסומן בפסים ברוחב 20 ס"מ (ראו איור) 5 פונפונים מכל צבע ב-5 צבעים שונים מסקינגטייפ להדבקת הבריסטול לרצפה קופסה לאיסוף הפונפונים שעון עצר (אפשר בטלפון)	לסמן על בריסטול פסים ברוחב 20 ס"מ. למספר את הפסים בצבעים שונים המתאימים לצבעי הפונפונים. להדביק את הבריסטול על הרצפה במרחק 50 ס"מ מהקיר לפזר 5 פונפונים (ראו איור)

			
	שעון עצר (אפשר בטלפון) למדידת זמן המעבר בין תחנות לכל תחנה טבלת רישום תוצאות בהתאם לתחנה עט לרישום התוצאות טבלה כיתתית לריכוז התוצאות (באקסל או להדפיס מנספח 2)	ציוד כללי	

איורים לתחנה בעקבות הסימנים

יש להדפיס 8 עותקים מכל איור. מומלץ לניילן את האיורים. בתחנה יש להדביק על הרצפה 10 שורות של איורים, שלושה איורים בשורה. שימו לב שבכל שורה יהיה רק איור אחד מכל סוג (יד/רגל - ימין/שמאל).

שלטים לסימון התחנות

יש להדפיס את 5 השלטים המתאימים לתחנות שבחרתם.

תחנה 1: הופ קופצים

הנחיות:

על כל תלמיד בתורו לנתר מהמקום מול הקיר על ידי כפיפה קלה בברכיים כאשר יד אחת מעל הראש מחזיקה במדבקה ויד שניה מאחורי הגב. על התלמיד לסמן את הגובה אליו הגיע בשיא הקפיצה בעזרת מדבקה שידביק על הקיר.

כל תלמיד יבצע 3 קפיצות וירשום בטבלה עבור כל קפיצה את הגובה בו נגע עם היד המורמת.



תחנה 1: באולינג

הנחיות:

על כל תלמיד בתורו לעמוד על הקו המסומן ולזרוק כדור לעבר הבקבוקים ולרשום בטבלה את מספר הבקבוקים שהצליח להפיל.

לאחר כל זריקה מסדרים מחדש את הבקבוקים.

לאחר שכל הקבוצה זרקה חוזרים עוד 1-2 פעמים, בהתאם לזמן העומד לרשותכם.



תחנת פעילות 2: בלונים באוויר

הנחיות:

הקבוצה פועלת ביחד. מפעיל התחנה יזרוק מעל הקבוצה בלונים. המטרה של הקבוצה על כמה שיותר בלונים באוויר במשך 60 שניות. אסור להרים בלון שנגע ברצפה. בסיום הזמן סופרים כמה בלונים נשארו באוויר ורושמים בטבלה.

חוזרים על התרגיל 3 פעמים.



תחנת פעילות 2: בעקבות הסימנים

הנחיות:

כל תלמיד בתורו מתקדם במסלול לפי הסימנים. יש לגעת בבת אחת בכל הסימנים בשורה ורק אז לעבור לשורה הבאה. ברגע שתלמיד הגיע לקצה המסלול התלמיד הבא מתחיל. מפעיל התחנה מודד את הזמן עד שכל הקבוצה עברה את המסלול. רושמים את הזמן בטבלה.

חוזרים 2-3 פעמים על המעבר הקבוצתי של המסלול.



תחנת פעילות 3: ניתור אפריקאי

הנחיות:

כל אחד מחברי הקבוצה קופץ במקום ברגליים צמודות במשך 60 שניות וסופר כמה קפיצות קפץ. רושמים בטבלה את מספר הקפיצות. חוזרים 3 פעמים עם מנוחה של 30-40 שניות בין החזרות.



תחנת פעילות 3: קפיצה בדלגית

הנחיות:

כל אחד מחברי הקפיצה קופץ בדלגית במשך 60 שניות וסופר כמה קפיצות קפץ. רושמים בטבלה את מספר הקפיצות. חוזרים 3 פעמים עם מנוחה של 30-40 שניות בין החזרות.



תחנת פעילות 4: כדורים במעגל על רגל אחת

הנחיות:

הקבוצה עומדת במעגל, שתי הידיים של כל אחד פרוסות לצדדים. כל אחד מחזיק כדור טניס ביד שמאל. בסימן "התחל" מפעילים את שעון העצר וכולם מרימים רגל אחת. אסור להוריד את הרגל עד סוף המשחק. כל אחד מעביר את הכדור ליד ימין וממנה ליד שמאל של מי שעומד מימינו, ובאותו זמן מקבל כדור ממי שעומד משמאלו. ממשיכים להעביר את הכדורים במעגל בעמידה על רגל אחת. כאשר אחד מהקבוצה מוריד רגל או כאשר כדור נופל, מפסיקים את מדידת הזמן ורושמים את משך הזמן. המטרה היא להצליח לבצע במשך זמן כמה שיותר ארוך. לכל קבוצה 2-3 ניסיונות, בהתאם לזמן האפשרי בתחנה.



תחנת פעילות 4: פקקים מהרצפה על רגל אחת

הנחיות:

כולם עומדים על רגל אחת כאשר ליד כל תלמיד או זוג תלמידים כיסא ועליו מונחת קופסה. על הרצפה מפוזרים פקקי פלסטיק של בקבוקים. המטרה הקבוצתית היא לאסוף כמה שיותר פקקים לתוך הקופסאות. מותר להרים בכל פעם רק פקק אחד לקופסה. תלמיד שהוריד רגל או נשען על הכיסא נפסל ויוצא מהמשחק. ממשיכים עד שהאחרון נפסל או 2 דקות לכל היותר. רושמים את מספר הפקקים שאספה הקבוצה. לכל קבוצה 2-3 ניסיונות, בהתאם לזמן האפשרי בתחנה.



תחנת פעילות 5: איסוף פונפונים

הנחיות:

כל תלמיד בתורו יושב בפיסוק עם הישבן צמוד לקיר כאשר הבריסטול שעל הרצפה נמצא מולו. התלמיד מתכופף לפנים מבלי להרחיק את הישבן מהקיר, אוסף לקופסה את כל הפונפונים מהפס הקרוב אליו ורק אז ממשיך לאיסוף הפונפונים מהפס הבא וכך הלאה. לאחר 30 שניות רושמים בטבלה את מספר הפס המרוחק ביותר ממנו הצליח התלמיד לאסוף פונפונים. התלמיד מבצע מספר מתיחות ידיים כלפי מעלה וחוזר על התרגיל פעם שנייה. כל תלמיד בקבוצה מבצע את התרגיל בתורו.



נספח 2 - טבלאות לתיעוד התוצאות בתחנות

- הדפיסו עבור כל תחנה שבחרתם 5 עותקים של טבלת איסוף הנתונים המתאימה לאותה תחנה, מהטבלאות המופיעות בהמשך. הניחו את הטבלאות בתחנות.
- בסיום כל סבב יש לאסוף את דפי התוצאות מכל התחנות.
- בכל דף תוצאות יש להקיף בעיגול את התוצאה הטובה של כל תלמיד/קבוצה.
- יש להזין את הנתונים לטבלת האקסל המצורפת למערך (או לרשום ידנית בטבלה כיתתית לריכוז תוצאות בסוף נספח 2) בהתאם להנחיות בטבלה.
- מומלץ מדריך/ מד"צ בכל תחנה על מנת לשמור על הסדר ולענות על שאלות בעת הצורך.
- מדד השיפור יכול להתקיים רק במידה ויש אפשרות לשפר את הטכניקה/ רכישת מיומנות חדשה ותרגולה או כאשר נכנס פעילות התערבותית. לדוגמא: תחנת גמישות.

טבלאות ריכוז תוצאות



תחנה 1: הופ קופצים

קבוצה: _____

הנחיות: על כל תלמיד בתורו לנתר מהמקום מול הקיר על ידי כפיפה קלה בברכיים כאשר יד אחת מעל הראש מחזיקה במדבקה ויד שניה מאחורי הגב. על התלמיד לסמן את הגובה אליו הגיע בשיא הקפיצה בעזרת מדבקה שידביק על הקיר. כל תלמיד יבצע 3 קפיצות וירשום בטבלה עבור כל קפיצה את הגובה בו נגע עם היד המורמת.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה – גובה מקסימלי בקפיצה:

שם תלמיד					
גובה קפיצה 1					
גובה קפיצה 2					
גובה קפיצה 3					



✂

..



תחנה 1: הופ קופצים

קבוצה: _____

הנחיות: על כל תלמיד בתורו לנתר מהמקום מול הקיר על ידי כפיפה קלה בברכיים כאשר יד אחת מעל הראש מחזיקה במדבקה ויד שניה מאחורי הגב. על התלמיד לסמן את הגובה אליו הגיע בשיא הקפיצה בעזרת מדבקה שידביק על הקיר. כל תלמיד יבצע 3 קפיצות וירשום בטבלה עבור כל קפיצה את הגובה בו נגע עם היד המורמת.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה – גובה מקסימלי בקפיצה:

שם תלמיד					
קפיצה 1					
קפיצה 2					
קפיצה 3					





אורט בריא

קבוצה: _____

תחנה 1: באולינג

הנחיות: על כל תלמיד בתורו לעמוד על הקו המסומן ולזרוק כדור לעבר הבקבוקים ולרשום בטבלה את מספר הבקבוקים שהצליח להפיל. לאחר כל זריקה מסדרים מחדש את הבקבוקים. לאחר שכל הקבוצה זרקה חוזרים עוד 1-2 פעמים, בהתאם לזמן העומד לרשותכם.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה – מספר בקבוקים שהופלו:

שם תלמיד					
זריקה 1					
זריקה 2					
זריקה 3					



✂



אורט בריא

קבוצה: _____

תחנה 1: באולינג

הנחיות: על כל תלמיד בתורו לעמוד על הקו המסומן ולזרוק כדור לעבר הבקבוקים ולרשום בטבלה את מספר הבקבוקים שהצליח להפיל. לאחר כל זריקה מסדרים מחדש את הבקבוקים. לאחר שכל הקבוצה זרקה חוזרים עוד 1-2 פעמים, בהתאם לזמן העומד לרשותכם.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה – מספר בקבוקים שהופלו:

שם תלמיד					
זריקה 1					
זריקה 2					
זריקה 3					





אורט בריא

קבוצה: _____

תחנה 2: בלונים באוויר

הנחיות: הקבוצה פועלת ביחד. מפעיל התחנה יזרוק מעל הקבוצה בלונים. המטרה של הקבוצה לשמור על כמה שיותר בלונים באוויר במשך 60 שניות. אסור להרים בלון שנגע ברצפה. בסיום הזמן סופרים כמה בלונים נשארו באוויר ורושמים בטבלה. חוזרים על התרגיל 3 פעמים.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה:

מספר בלונים שנשארו באוויר	
	ניסיון 1
	ניסיון 2
	ניסיון 3



✂



אורט בריא

קבוצה: _____

תחנה 2: בלונים באוויר

הנחיות: הקבוצה פועלת ביחד. מפעיל התחנה יזרוק מעל הקבוצה בלונים. המטרה של הקבוצה לשמור על כמה שיותר בלונים באוויר במשך 60 שניות. אסור להרים בלון שנגע ברצפה. בסיום הזמן סופרים כמה בלונים נשארו באוויר ורושמים בטבלה. חוזרים על התרגיל 3 פעמים.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה:

מספר בלונים שנשארו באוויר	
	ניסיון 1
	ניסיון 2
	ניסיון 3





אורט בריא

קבוצה: _____

תחנה 2: בעקבות הסימנים

הנחיות: כל תלמיד בתורו מתקדם במסלול לפי הסימנים. יש לגעת בבת אחת בכל הסימנים בשורה ורק אז לעבור לשורה הבאה. ברגע שתלמיד הגיע לקצה המסלול התלמיד הבא מתחיל. מפעיל התחנה מודד את הזמן עד שכל הקבוצה עברה את המסלול. רשמים את הזמן בטבלה. חוזרים 2-3 פעמים על המעבר הקבוצתי של המסלול.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה:

זמן קבוצתי למעבר המסלול	
	ניסיון 1
	ניסיון 2
	ניסיון 3



✂



אורט בריא

קבוצה: _____

תחנה 2: בעקבות הסימנים

הנחיות: כל תלמיד בתורו מתקדם במסלול לפי הסימנים. יש לגעת בבת אחת בכל הסימנים בשורה ורק אז לעבור לשורה הבאה. ברגע שתלמיד הגיע לקצה המסלול התלמיד הבא מתחיל. מפעיל התחנה מודד את הזמן עד שכל הקבוצה עברה את המסלול. רשמים את הזמן בטבלה. חוזרים 2-3 פעמים על המעבר הקבוצתי של המסלול.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה:

זמן קבוצתי למעבר המסלול	
	ניסיון 1
	ניסיון 2
	ניסיון 3





אורט בריא

קבוצה: _____

תחנה 3: ניתור אפריקאי

הנחיות: כל אחד מחברי הקבוצה קופץ במקום ברגליים צמודות במשך 60 שניות וסופר כמה קפיצות קפץ. רושמים בטבלה את מספר הקפיצות. חוזרים 3 פעמים עם מנוחה של 30-40 שניות בין החזרות.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה – מספר קפיצות ב 60 שניות:

שם תלמיד					
ניסיון 1					
ניסיון 2					
ניסיון 3					



ORT ISRAEL
STARTUP
EDUCATION

✂



אורט בריא

קבוצה: _____

תחנה 3: ניתור אפריקאי

הנחיות: כל אחד מחברי הקבוצה קופץ במקום ברגליים צמודות במשך 60 שניות וסופר כמה קפיצות קפץ. רושמים בטבלה את מספר הקפיצות. חוזרים 3 פעמים עם מנוחה של 30-40 שניות בין החזרות.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה – מספר קפיצות ב 60 שניות:

שם תלמיד					
ניסיון 1					
ניסיון 2					
ניסיון 3					



ORT ISRAEL
STARTUP
EDUCATION



אורט בריא

קבוצה: _____

תחנה 3: קפיצה בדלגית

הנחיות: כל אחד מחברי הקבוצה קופץ בדלגית במשך 60 שניות וסופר כמה קפיצות קפץ. רושמים בטבלה את מספר הקפיצות. חוזרים 3 פעמים עם מנוחה של 30-40 שניות בין החזרות.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה – מספר קפיצות ב 60 שניות:

שם תלמיד					
ניסיון 1					
ניסיון 2					
ניסיון 3					



✂



אורט בריא

קבוצה: _____

תחנה 3: קפיצה בדלגית

הנחיות: כל אחד מחברי הקבוצה קופץ בדלגית במשך 60 שניות וסופר כמה קפיצות קפץ. רושמים בטבלה את מספר הקפיצות. חוזרים 3 פעמים עם מנוחה של 30-40 שניות בין החזרות.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה – מספר קפיצות ב 60 שניות:

שם תלמיד					
ניסיון 1					
ניסיון 2					
ניסיון 3					





אורט בריא

קבוצה: _____

תחנה 4: כדורים במעגל על רגל אחת

הנחיות: הקבוצה עומדת במעגל, שתי הידיים של כל אחד פרוסות לצדדים. כל אחד מחזיק כדור טניס ביד שמאל. בסימן "התחל" כולם מרימים רגל אחת. אסור להוריד את הרגל עד סוף המשחק. כל אחד מעביר את הכדור ליד ימין וממנה ליד שמאל של מי שעומד מימין, ובאותו זמן מקבל כדור ממי שעומד משמאלו. מעבירים את הכדורים במעגל עד שאחד התלמידים מוריד רגל או עד שנופל כדור. רושמים את משך הזמן. המטרה היא להצליח לבצע במשך זמן כמה שיותר ארוך. לכל קבוצה 2-3 ניסיונות, בהתאם לזמן האפשרי בתחנה.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה:

זמן ביצוע קבוצתי	
	ניסיון 1
	ניסיון 2
	ניסיון 3



✂.....



אורט בריא

קבוצה: _____

תחנה 4: כדורים במעגל על רגל אחת

הנחיות: הקבוצה עומדת במעגל, שתי הידיים של כל אחד פרוסות לצדדים. כל אחד מחזיק כדור טניס ביד שמאל. בסימן "התחל" כולם מרימים רגל אחת. אסור להוריד את הרגל עד סוף המשחק. כל אחד מעביר את הכדור ליד ימין וממנה ליד שמאל של מי שעומד מימין, ובאותו זמן מקבל כדור ממי שעומד משמאלו. מעבירים את הכדורים במעגל עד שאחד התלמידים מוריד רגל או עד שנופל כדור. רושמים את משך הזמן. המטרה היא להצליח לבצע במשך זמן כמה שיותר ארוך. לכל קבוצה 2-3 ניסיונות, בהתאם לזמן האפשרי בתחנה.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה:

זמן ביצוע קבוצתי	
	ניסיון 1
	ניסיון 2
	ניסיון 3





אורט בריא

תחנה 4: פקקים מהרצפה על רגל אחת קבוצה: _____

הנחיות: כל חברי הקבוצה עומדים על רגל אחת כאשר ליד כל תלמיד או זוג תלמידים כיסא ועליו מונחת קופסה. על הרצפה מפוזרים פקקי פלסטיק של בקבוקים. המטרה הקבוצתית היא לאסוף כמה שיותר פקקים לתוך הקופסאות. מותר להרים בכל פעם רק פקק אחד לקופסה. תלמיד שהוריד רגל או נשען על הכיסא נפסל ויוצא מהמשחק. ממשיכים עד שהאחרון נפסל או 2.5 דקות לכל היותר. רושמים את מספר הפקקים שאספה הקבוצה. לכל קבוצה 2-3 ניסיונות, בהתאם לזמן האפשרי בתחנה.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה:

מספר פקקים שאספה הקבוצה	
	ניסיון 1
	ניסיון 2
	ניסיון 3



אורט בריא

תחנה 4: פקקים מהרצפה על רגל אחת קבוצה: _____

הנחיות: כל חברי הקבוצה עומדים על רגל אחת כאשר ליד כל תלמיד או זוג תלמידים כיסא ועליו מונחת קופסה. על הרצפה מפוזרים פקקי פלסטיק של בקבוקים. המטרה הקבוצתית היא לאסוף כמה שיותר פקקים לתוך הקופסאות. מותר להרים בכל פעם רק פקק אחד לקופסה. תלמיד שהוריד רגל או נשען על הכיסא נפסל ויוצא מהמשחק. ממשיכים עד שהאחרון נפסל או 2.5 דקות לכל היותר. רושמים את מספר הפקקים שאספה הקבוצה. לכל קבוצה 2-3 ניסיונות, בהתאם לזמן האפשרי בתחנה.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה:

מספר פקקים שאספה הקבוצה	
	ניסיון 1
	ניסיון 2
	ניסיון 3





תחנה 5: איסוף פונפונים

קבוצה: _____

הנחיות: כל תלמיד בתורו יושב בפיסוק עם הישבן צמוד לקיר כאשר הבריסטול שעל הרצפה נמצא מולו. התלמיד מתכופף לפנים מבלי להרחיק את הישבן מהקיר, אוסף לקופסה את כל הפונפונים מהפס הקרוב אליו ורק אז ממשיך לאיסוף הפונפונים מהפס הבא וכך הלאה. לאחר 30 שניות רושמים בטבלה את מספר הפס המרוחק ביותר ממנו הצליח התלמיד לאסוף פונפונים. התלמיד מבצע מספר מתיחות ידיים כלפי מעלה וחוזר על התרגיל פעם שנייה. כל תלמיד בקבוצה מבצע את התרגיל בתורו.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה – מספר הפס המרוחק ביותר ממנו נאספו פונפונים:

שם תלמיד					
ניסיון 1					
ניסיון 2					



תחנה 5: איסוף פונפונים

קבוצה: _____

הנחיות: כל תלמיד בתורו יושב בפיסוק עם הישבן צמוד לקיר כאשר הבריסטול שעל הרצפה נמצא מולו. התלמיד מתכופף לפנים מבלי להרחיק את הישבן מהקיר, אוסף לקופסה את כל הפונפונים מהפס הקרוב אליו ורק אז ממשיך לאיסוף הפונפונים מהפס הבא וכך הלאה. לאחר 30 שניות רושמים בטבלה את מספר הפס המרוחק ביותר ממנו הצליח התלמיד לאסוף פונפונים. התלמיד מבצע מספר מתיחות ידיים כלפי מעלה וחוזר על התרגיל פעם שנייה. כל תלמיד בקבוצה מבצע את התרגיל בתורו.

הקיפו את מרכיב הכושר הגופני העיקרי בתחנה זו:

סיבולת לב-ריאה כוח גמישות קואורדינציה שיווי משקל

תוצאות בתחנה – מספר הפס המרוחק ביותר ממנו נאספו פונפונים:

שם תלמיד					
ניסיון 1					
ניסיון 2					



טבלה כיתתית לריכוז התוצאות - (ניתן להזין את התוצאות ישירות לקובץ האקסל המצורף למערך)

תחנה 5			תחנה 4			תחנה 3			תחנה 2			תחנה 1			
איסוף פונפונים			כדורים במעגל / פקקים מהרצפה			ניתור אפריקאי / קפיצה בדלגית			בלונים באוויר / בעקבות הסימנים			הופ קופצים / באולינג			
לרשום בכל ניסיון את מספר התלמידים שקיבלו את התוצאה הטובה ביותר בניסיון זה			לרשום 1 בניסיון בו הקבוצה קיבלה את התוצאה הטובה ביותר			לרשום בכל ניסיון את מספר התלמידים שקיבלו את התוצאה הטובה ביותר בניסיון זה			לרשום 1 בניסיון בו הקבוצה קיבלה את התוצאה הטובה ביותר			לרשום בכל ניסיון את מספר התלמידים שקיבלו את התוצאה הטובה ביותר בניסיון זה			
ניסיון 3	ניסיון 2	ניסיון 1	ניסיון 3	ניסיון 2	ניסיון 1	ניסיון 3	ניסיון 2	ניסיון 1	ניסיון 3	ניסיון 2	ניסיון 1	ניסיון 3	ניסיון 2	ניסיון 1	קבוצה
															1
															2
															3
															4
															5
															סיכום כיתתי