

פעילות גופנית - זה בשבילי?

חלקנו מאד אוהבים להתעמל, חלקנו לא כל כך, וחלקנו ממש לא. אנחנו יודעים שלכולם טוב להתעמל, אך האם יש דרך לגרום לעצמנו להתעמל?



הקדמה:

אנו יודעים היום כי פעילות גופנית חשובה מאד לשיפור ולשמירה על הבריאות. בנוסף, הספורט יכול לשמש להנאה, לטיפול ערכים ולשיפור של הכושר הגופני. עם זאת, רבים מאיתנו אינם מבצעים פעילות גופנית, מסיבות שונות. בפעילות זאת נכיר חסמים הגורמים לנו להימנע מפעילות גופנית, וכן גורמים המעודדים אותנו לבצע פעילות גופנית. נתנסה במציאת פתרונות יצירתיים אשר עשויים לעודד פעילות גופנית. הפתרונות יהיו מבוססים על תהליך של הבנת הצורך (חשוב לבצע פעילות גופנית), הכרות עם הגורמים המעכבים (דברים המונעים ביצוע פעילות גופנית) ועם הגורמים המקדמים (דברים המעודדים ביצוע פעילות גופנית).

מטרות:

1. היכרות עם הפער בין החשיבות של ביצוע פעילות גופנית לבין הקושי וחוסר הרצון לבצע אותה.
2. זיהוי חסמים עצמיים לביצוע פעילות גופנית.
3. זיהוי גורמים מעודדים לביצוע פעילות גופנית.
4. מציאת פתרונות אפשריים לסגירת הפער בין הרצון למצוי.

הערה:

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

שימו לב:

יש לקיים את הפעילות ברצף, כלומר כשיעור כפול של 90 דקות.

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, עבודה בקבוצה, יצירתיות, חשיבה ביקורתית.



להכין מראש

ציוד לתחנות הפעילות:

כדורים, בלונים, קרטונים, מקלות, מגוון חבלים (ארוכים וקצרים, עבים ודקים), דפי A4 צבעוניים, בריסטולים, גומי מתיחה, בקבוקי פלסטיק.

מהלך הפעילות

פעילות	דק'	סוג פעילות	עזרים
1. פעילות פתיחה: - הציגו לתלמידים שאלה: "האם אתם עושים פעילות גופנית באופן קבוע חוץ מאשר במסגרת בית הספר?" אפשר לקיים הצבעה בהרמת יד ולרשום את מספר התלמידים שמרגישים שהם עושים פעילות גופנית באופן קבוע, לעומת מספר התלמידים שמרגישים שאינם עושים פעילות גופנית. - בקשו מהתלמידים לרשום לעצמם על דף את התשובות לשאלות הבאות: - איזה פעילות גופנית אתם מבצעים? - אם אתם לא מבצעים פעילות גופנית, מדוע? - אפשרו לתלמידים שרוצים, להציג את מה שכתבו.	5	 מצגת הוראה  דיון במליאה  עבודה אישית	מקרן ומחשב מחובר לאינטרנט
2. צפייה בסרטון: הציגו לתלמידים את הסרטון "פעילות גופנית, זה בשבילי?"  https://youtu.be/GBN1cjiDXio	5	 צפייה בסרטון	מקרן, מחשב ומצגת
3. בעקבות הצפייה בסרטון: היעזרו במצגת כדי לסכם את נושא הסרטון: - הדגישו בפני התלמידים את הנקודות הבאות: - פעילות גופנית חשובה: היא משפרת ביטחון עצמי, שינה, ובריאות כללית. - פעילות גופנית זה לא רק התעמלות. גם טיול עם הכלב וריקודים מהווים פעילות גופנית.	10	 מצגת הוראה	מקרן, מחשב ומצגת

	 דיון במליאה		הציגו לתלמידים את השאלה: אז למה יש אנשים שלא עושים פעילות גופנית? בקשו מהתלמידים לחשוב על דוגמאות נוספות של חסמים שלא הוצגו בסרטון.	
מקרה, מחשב ומצגת	 מצגת הוראה  פעילות בקבוצות  דיון במליאה	10	דיון קבוצתי - חלקו את תלמידי הכיתה לקבוצות של 5-6 תלמידים בקבוצה. - בקשו מהתלמידים לדון בקבוצה ב 2 השאלות הבאות: - איך אתם מעודדים את עצמכם לעשות משהו חשוב (לא רק בספורט), גם כשאתם מאד לא רוצים לעשות אותו? - האם עשיתם פעם מאמץ גופני גדול בגלל שהיה כיף? אם כן, תנו דוגמאות. - בקשו מהתלמידים לסכם בקצרה בכתב את תשובותיהם לשאלות. - בקשו מנציג של כל קבוצה להציג את הגורמים המעודדים לבצע פעילות, ודוגמאות למאמץ "תמורת" כיף.	4
מקרה, מחשב ומצגת	 מצגת הוראה  פעילות בקבוצות	25	עבודה בקבוצות יש הנהנים מעצם הפעילות הגופנית, אך ישנם אחרים שלא חווים הנאה מפעילות זו. כיצד נגרום לכולם להנות מפעילות גופנית? - חלקו מחדש את תלמידי הכיתה לקבוצות של 5-6 תלמידים בקבוצה. - על כל קבוצה ליצור תחנה של פעילות גופנית בדגש על כיף והנאה. התחנה צריכה להתאים לסביבת בית הספר. - יש ליצור פעילות של 5 דק' לכל היותר, אשר מותאמת ל- 5 עד 6 משתתפים. - ניתן לחפש רעיונות לפעילויות גופניות ברשת האינטרנט, אפשר להמציא ואפשר להשתמש בפעילויות גופניות שמכירים ואוהבים. שימו לב למרכיבי הכושר הגופני אותם אתם משלבים בפעילות בתחנה (שיווי משקל, קואורדינציה, גמישות, כוח, סיבולת לב-ריאה). חשוב: יש לשמור על כללי הבטיחות של בית הספר.	4.
מקרה, מחשב ומצגת	 מצגת הוראה	30	פעילות בתחנות	5.

			• תנו לכל קבוצה מספר בין 1 ל- 5 (או 6 בהתאם למספר הקבוצות). • כל קבוצה תפעל בסבב בכל התחנות. • בכל תחנה ניתן לבצע 2-3 חזרות על הפעילות, בהתאם לזמן. • בסיום הפעילות בכל תחנה, על הקבוצה למלא משוב קצר אותו ימסרו למד"ץ/מורה. [נספח 1 - משוב] • תזמון המעבר בין התחנות יינתן על ידי מד"ץ/מורה. זמן הפעילות בכל תחנה 5 דקות + 1 דקה למעבר בין התחנות. עם הישמע צליל סיום הזמן, על כל קבוצה לעבור לתחנה הבאה לדוגמה קבוצה 1 תעבור לתחנה מספר 2.	
	 מצגת הוראה	5	סיכום פעילות גופנית חשובה מאד לשיפור ולשמירה על הבריאות. למרות ההבנה שפעילות גופנית משפרת את הכושר הגופני, מטפחת יכולות חשובות כגון ביטחון עצמי ותחושת מסוגלות, רבים מאיתנו אינם מבצעים פעילות גופנית, מסיבות שונות. הבנת החסמים השונים המונעים מאיתנו לעשות פעילות גופנית יכולה וצריכה להוביל אותנו לחפש אחר פתרון כיצד ואיך לשלב בשגרת היום פעילויות גופניות, בעיקר כאלה שגורמות לנו הנאה.	6.

נספח 1 - משוב

בעקבות הפעילות בתחנה מספר _____ משוב מקבוצה מספר _____

1. סמנו באיזה מידה הרגשתם שביצעתם פעילות גופנית בתחנה.

במידה מועטה במידה רבה מאוד

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

2. סמנו באיזה מידה נהניתם מהפעילות בתחנה.

נהנינו במידה מועטה נהנינו במידה רבה

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

נספח 1 - משוב

בעקבות הפעילות בתחנה מספר _____ משוב מקבוצה מספר _____

3. סמנו באיזה מידה הרגשתם שביצעתם פעילות גופנית בתחנה.

במידה מועטה במידה רבה מאוד

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. סמנו באיזה מידה נהניתם מהפעילות בתחנה.

נהנינו במידה מועטה נהנינו במידה רבה

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---