

מערך פעילות- פעיל לא פעיל

מטרות:

- ❖ בחינה עצמית על ביצוע פעילות הגופנית
- ❖ הבנת הסיבות האישיות והתרומה האישית של הפעילות הגופנית
- ❖ העלאת המודעות לחשיבות שילוב הפעילות הגופנית ביומיום

משך זמן: 45 דקות

פתיחה:

בסבב כל תלמיד משלים את המשפט פעילות גופנית בשבילי היא... כותבים את התשובות על הלוח

חלק א'- בחינה עצמית:

- 1) מכינים סקר בגוגל פורמס, או מעבירים שאלון ידני בנושא הרגלי פעילות גופנית (שאלות בנספח מס' 1)
- 2) שיח בזוגות- כל אחד מבני הזוג ישתף בתוצאות שקיבלת וידון בכך עם בן זוגו:
 - מה למדת על עצמך?
 - האם יש משהו שהיית רוצה לשפר? אם כן, מה?

חלק ב'- "אין לי זמן":

אחת הסיבות שאנשים לא מבצעים פעילות גופנית היא הטענה כי אין זמן. הציגו לתלמידים- בשגרה, מתוך ה-24 שעות ביממה, שליש מהזמן אתם נמצאים בבית הספר ושליש נוסף מהזמן מוקדש לשינה. לכל אחד נותרו בערך 8 שעות זמן חופשי. כל תלמיד מקבל "מגש פיצה" המחולק ל-8 חתיכות ועליו לכתוב בכל פלח את הפעילות לה הוא מקדיש זמן בד"כ ביומיום (מפגש עם חברים, קניות, טלוויזיה, ספורט, לימודים וכו'). מצ"ב כנספח מס' 2.

דיון במליאה:

- ❖ כמה מתוך ה-8 שעות כוללות ישיבה? כמה מהן היא צפייה/ משחק במסכים?
- ❖ כמה זמן מוקדש לפעילות גופנית?
- ❖ בקשו שניים- שלושה מתנדבים שיציעו כיצד ניתן לשלב 60 דקות פעילות גופנית ביומיום שלהם, בהתאם לחלוקת הזמן שהעידו על עצמם.

חלק ב'- פעילות דרמה:

- 1) משחקי תפקידים- מבקשים שני מתנדבים שיקיימו שיח ביניהם בהתאם לסיטואציה נבחרת. יתר תלמידי הכיתה מתבקשים לכתוב טיעונים שעלו בשיח והם מתחברים אליהם או ששכנעו אותם. סיטואציות לדוגמא:
 - מאמן כושר מנסה לשכנע תלמיד לצאת לאימון. לתלמיד יש מבחן חשוב מחר שהוא לומד אליו כל היום, הוא לא רוצה לבזבז זמן למידה.

- תלמיד לא מעוניין להשתתף בשיעור חני"ג בטענה שהוא עייף, הלך לישון מאוחר והוא מעדיף לשמור את הכוחות כי יש לו עוד שעותיים מתמטיקה היום.
- (2) של מי השורה הזו- כל תלמיד יכתוב מילה (או שתיים) שמטרתה לעודד אדם לצאת ולבצע פעילות גופנית- אתה יכול, אלוף, תצליח, סיפוק וכו'..מקפלים את כל המילים ושמים בכובע/ קופסא. מבקשים שני מתנדבים שישוחחו ביניהם-כאשר אחד מהם מנסה לשכנע את האחר למה חשוב וכדאי בצע פעילות גופנית ואילו השני מתנגד לכך. בכל פעם שהמנחה מוחא כף, המתנדב שולף פתק ומתבקש לשלב אותו במהלך השיח.

לאחר כל משחק תפקידים/ של מי השורה הזו מומלץ לדון בשאלות:

❖ האם יש טיעון ששכנע אתכם? אם כן, מה?

❖ איזו מילה הכי עודדה אתכם?

סיכום:

דבר אחד שלמדתי על עצמי? משהו שאני לוקח ומתכנן להטמיע/ לשים לב אליו ביומיום שלי?

נספח מס' 1- שאלות לסקר:

- (1) מתי בדרך כלל אתה עושה פעילות גופנית?
 - כשמכריחים אותי
 - כשאני לחוץ
 - כשאני רוצה רוצה שקט
 - כשאני רוצה לבלות עם חברים
 - כשמשעמם לי
 - שאני מרגיש שלא זזתי מספיק במהלך היום
 - כשאכלתי יותר מידי
- (2) מי או מה משפיע עליך כשאתה בוחר לעשות פעילות גופנית?
 - חברים
 - אתגר
 - יכולת אישית
 - מובילי דעה/ אושיות רשת
- (3) מה הפעילות הגופנית האהובה עליך?
 - לא אוהב בכלל
 - הליכה
 - אופניים
 - הריצה
 - משחקי כדור- כדורסל/ כדורגל/ כדורעף
 - ריקוד
 - חדר כושר
 - ספורט לחימה- ג'ודו/ קראטה..

- אחר
- (4) עם מי אתה נוהג לבצע פעילות גופנית בד"כ?
- לבד
- חברים
- משפחה
- בקבוצה- חוג/ נבחרת/ קבוצה תחרותית
- (5) אחרי ביצוע פעילות גופנית אני מרגיש...
- תחושת סיפוק וגאווה מכך שהצלחתי
- מרוצה מהיכולת הגופנית שלי
- שמח ומאושר
- מלא אנרגיה ומרץ
- רגוע
- עייף
- שמח שסיימתי עוד משימה שהייתי צריך לעשות
- שהיה לי קשה ושלא בא לי לעשות זאת שוב
- (6) כיצד אתה מגיע/ חוזר מבית הספר (לרוב)?
- ברגל
- כלי ממנע- רכב/ קורקינט חשמלי/ אוטובוס
- (7) כיצד אתה מגיע לחברים/ חוגים/ תנועה אחה"צ?
- ברגל
- כלי ממנע- רכב/ קורקינט חשמלי/ אוטובוס

נספח מס' 2- חלוקת הזמן שלי

