

מערך פעילות- פעילות גופנית זה בשבילי?

רציונל:

פעילות גופנית חשובה מאד לשיפור ולשמירה על הבריאות. עם זאת, רבים מאיתנו אינם מבצעים פעילות גופנית, מסיבות שונות. בפעילות זו נכיר חסמים הגורמים לנו להימנע מפעילות גופנית, גורמים המעודדים אותנו לבצע פעילות גופנית וכן נתנסה במציאת פתרונות יצירתיים אשר עשויים לעודד פעילות גופנית.

את מערך הפעילות המלא ניתן לראות באתר: [אורטי בריא- פעילות גופנית- זה בשבילי?](#)

מטרות:

- ❖ היכרות עם הפער בין החשיבות של ביצוע פעילות גופנית לבין הקושי וחוסר הרצון לבצע אותה.
- ❖ זיהוי חסמים עצמיים לביצוע פעילות גופנית.
- ❖ זיהוי גורמים מעודדים לביצוע פעילות גופנית.
- ❖ מציאת פתרונות אפשריים לסגירת הפער בין הרצוי למצוי.

למידה רגשית- חברתית sel

בפעילות זו התלמידים יפתחו מיומנות של מודעות עצמית- הם יתנסו בפיתוח יכולת להתבוננות פנימית והנעה פנימית לביצוע פעילות גופנית. בנוסף, התלמידים יפתחו מיומנויות של מודעות חברתית- הבנת מצבים חברתיים, נורמות חברתיות והשפעתן. כמו כן, הם יגלו חשיבה יצירתית וגמישות מחשבתית לצרכים חברתיים.

פעילות פתיחה- צפייה בסרטון:

1. שאלות פתיחה במליאה:
 - האם אתם עושים פעילות גופנית באופן קבוע חוץ מאשר במסגרת בית הספר? אם כן, כמה פעמים? אם לא מדוע?
 - איזו פעילות גופנית אתם מבצעים? ניתן לכתוב את התשובות על הלוח
2. צפייה בסרטון- [פעילות גופנית- זה בשבילי ?](#)
3. שאלות בעקבות הצפייה:
 - מה התחדש לכם בעקבות הצפייה?
 - איזה עוד חסמים יכולים להיות בקרב אנשים שלא עושים פעילות גופנית שלא הוצגו בסרטון?
4. סכמו את נושא הסרטון-פעילות גופנית חשובה, היא משפרת ביטחון עצמי, שינה, ובריאות כללית. פעילות גופנית זה לא רק התעמלות, גם טיול עם הכלב וריקודים מהווים פעילות גופנית.

חלק א'- עבודה בקבוצות :

1. חלקו את התלמידים לקבוצות של 5-6 תלמידים בקבוצה ובקשו מהם לדון בשאלות 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? כתבו דוגמאות
 - כיצד נגרום לכולם ליהנות מפעילות גופנית?
 2. במליאה- נציג מכל קבוצה יציג את התשובות לשאלות שדנו עליהן בקבוצות. המנחה יכתוב על הלוח את התשובות- הגורמים המעודדים לבצע פעילות ודוגמאות למאמץ.
 3. חזרה לעבודה בקבוצות. הסבירו לתלמידים כי יש כאלה הנהנים מעצם הפעילות הגופנית, אך ישנם אחרים שלא חווים הנאה מפעילות זו. במשימה זו על כל קבוצה ליצור תחנה של פעילות גופנית בדגש על **כיף והנאה**. התחנה צריכה להתאים לסביבת בית הספר, משך זמן הפעילות בתחנה היא עד 5 דקות והיא צריכה להיות מותאמת ל-5-6 אנשים.
- דגשים למנחה :** ניתן להציע לתלמידים לחפש רעיונות לפעילויות גופניות ברשת האינטרנט, אפשר להמציא ואפשר להשתמש בפעילויות גופניות שמכירים ואוהבים. התחנה יכולה לשלב אחד או יותר ממרכיבי הכושר הגופני- שיווי משקל, קואורדינציה, גמישות, כוח, סיבולת לב-ריאה.

חלק ב'- התנסות בתחנות

1. במליאה- כל קבוצה תסביר מה הפעילות בתחנה שבנתה
2. כל קבוצה תפעל בסבב בכל התחנות- בהתאם לזמן שיקציב המנחה
3. בסיום הפעילות בכל תחנה, על הקבוצה למלא משוב קצר (נספח מס' 1).

המלצה : העבירו את התחנות בהפסקה פעילה בית ספרית במטרה לעודד תלמידים לבצע פעילות גופנית.

סיכום : כל תלמיד אומר, או משמיע שיר אחד שמעודד אותו לעשות פעילות גופנית, שהוא שומע בזמן שהוא מבצע פעילות, שמכניס בו אנרגיות חיוביות...

יוצרים רשימה של שירים ומעבירים זאת כפלייליסט לשאר תלמידי בית הספר

העשרה למנחה- 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.

נספח מס' 1- משוב על תחנות העבודה:



עמוד | 5

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	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