

הולכים 60

מעריך הכנה לקראת יום ההליכה הבינלאומי

מטרות:

- 1- העלאת המודעות לחשיבות הפעילות הגופנית היומיומית
- 2- הבנה כי הליכה נחשבת לפעילות גופנית והיא נחלת הכלל
- 3- רתימת קהילת בית הספר לפעילות ביום ההליכה

קהל יעד: תלמידי כיתות ז'-י"ב

משך הזמן: 45 דקות

פתיחה:

תחרות מרוץ שליחים: חלוקת הכיתה לשתי קבוצות של תלמידים. כל קבוצה מתבקשת לעמוד בטור בצד אחד של החדר. בצד השני של הכיתה יהיה לוח או בריסטול תלוי. כל תלמיד בתור מתבקש לרוץ ולכתוב על הדף פעילות גופנית שהוא עושה ביומיום (טיול עם הכלב, הליכה לבי"ס, החזרת האחים מהגן, כדורגל בשכונה וכו'...). מקציבים מראש שלוש דקות לפעילות. קבוצה שבתום הזמן יהיו רשומים על הלוח כמה שיותר פעילויות היא הזוכה.

שאלות לדיון:

- עד כמה אתם נהנים לעשות פעילות גופנית?
- האם אתם יודעים כמה זמן פעילות גופנית מומלצת לבני נוער? (60 דקות ביום)
- באילו מקרים ביומיום אתם נוסעים ברכב/אוטובוס למרות שהמרחק אינו גדול וניתן ללכת זאת ברגל?
- מציינים לתלמידים כי בכל שנה מתקיים יום ההליכה הבינלאומי. למה לדעתכם חשוב לקיים יום כזה? מה מטרתו? כיצד הוא יכול להשפיע?

מציינים לתלמידים את מטרת יום ההליכה:

יום ההליכה הבינלאומי חל בכל שנה בתאריך ה-30 לאוקטובר ומתקיים במרבית המדינות החברות בארגון הבריאות העולמי. מטרת היום היא לקדם את מודעות האזרחים ולהעלות על סדר היום הציבורי את נושא חשיבות הפעילות הגופנית כתורמת לאורח חיים פעיל ובריא. ההליכה היא הספורט השכיח ביותר בקרב האוכלוסייה והיא אפשרית לכולם! המלצת ארגון הבריאות העולמי היא 60 דקות ביום של פעילות גופנית לילדים ובני נוער, כאשר הפעילות צריכה להיות בעצימות מתונה- קלה אך גם ניכרת בקצב הנשימה והדופק. המסר של יום ההליכה הוא כי כל דקה נחשבת. כלומר, כל פעילות בה הגוף נמצא בתנועה היא חלק חשוב מהעשייה היומיומית, היא נספרת כחלק מהפעילות הגופנית היומיומית ותורמת לשיפור הבריאות הפיזית והגופנית.

פעילות לקבוצת המנהיגות

חלק א' - תכנון פעילות:

1. שואלים את התלמידים- כיצד לדעתכם ניתן להעלות את המודעות ליום ההליכה הבינלאומי? כיצד לדעתכם כדאי לציין את יום זה?
2. תכנון האירוע- מומלץ לשים לב לפרטים הבאים:
 - קונספט האירוע- צעידה, מירוץ, תחרות ספירת צעדים, מירוץ למיליון, ריצת ניווט וכו'..
 - בחירת מקום/ מסלול- בית הספר, פארק עירוני, רחובות היישוב..
 - קהל היעד- המשתתפים- תלמידי בית הספר, הורים, קהילה ביישוב?
 - המלצה- על מנת לרתום את תלמידי ומורי בית הספר ניתן להוסיף אלמנט תחרותי בין כיתות

פעילות לקהל היעד

חלק א' - תחנות הליכה:

מחלקים את הכיתה לקבוצות של 4-5 תלמידים. מסדרים בחלל תחנות שונות, כאשר בכל תחנה תתקיים תחרות של סוג הליכה שונה. כל קבוצה תתבקש לעבור מקטע מסוים, שנקבע מראש, כמה שיותר פעמים, בשלוש דקות. כל מקטע יחשב נקודה. הקבוצה שתשיג בסוף כל התחנות את מירב הנקודות תנצח. תחנות לדוגמא:

- הליכת חתול (עמידת שש)
- הליכת דוב (עמידת ארבע)
- הליכה על הידיים- מריצות בזוגות
- הליכה על קצות האצבעות
- הליכת שולחן (הליכת ארבע הפוכה)
- הליכה נורדית- יש להביא מראש מקלות הליכה בעזרת מקלות
- הליכה על קביים- ניתן להכין בעזרת קופסאות שומרים וחבלים

חלק ב' - שותפים להליכה:

מציגים לתלמידים את הקונספט שהוחלט לציין יום ההליכה בבית הספר. כל כיתה/ קבוצה תתבקש להכין פוסטרים עם מידע בנושא אורח חיים בריא- ויטמינים, אכילת ירקות, סוגי פעילות גופנית, שתיית מים, שעות שינה וכו'.. הפוסטרים יתלו לאורך המסלול ביום ההליכה הבית ספרי או שכל כיתה תצמד איתם במהלך המסלול.

סיכום:

כל תלמיד יאמר כיצד הוא מתכנן להגיע ל-60 דקות ביום של הליכה