**להיות בתנועה וגם לנוח**

**⏴ במבט חדש לכיתה א**

**היקף יחידת הלימוד:** שני שיעורים

**עמודים:** 9 - 16

# מטרות

* התלמידים יתארו מהי פעילות גופנית.
* התלמידים יביאו דוגמאות לפעילויות גופניות שהם עושים.
* התלמידים יתארו מה הם מרגישים בעקבות ביצוע פעילות גופנית.
* התלמידים יסבירו שפעילות גופנית חשובה לחיזוק הגוף, לשיפור ההרגשה ובכך לקידום הבריאות ולקידום איכות החיים שלהם.

# היערכות לשיעור

* שעון עצר
* להכין כרטיסי מילים: **פעילות גופנית, להתמיד, הגוף מתחזק, הגוף נרגע, לנוח, כוח ומרץ.**
* מומלץ לקרוא את **ההבהרות המתודיות** המתייחסות לנושאי הלימוד במדריך למורה, עמוד 84.

**מהלך השיעור - ראו בעמודים הבאים.**

# מהלך השיעור: פעילות גופנית

| **מרכיבי מעגל הלמידה** | **פעילויות** |
| --- | --- |
| פתיחה | יחידת לימוד זו תעסוקבחשיבות הפעילות הגופנית לחיזוק הגוף, לשיפור ההרגשה ובכך לקידום הבריאות ולקידום איכות החיים שלהם.  **מהי פעילות גופנית?**  מומלץ לפתוח את הנושא: בשאלה מהי פעילות גופנית?.  תשובות הילדים יחשפו את תפיסותיהם מה נחשב בעיניהם כפעילות גופנית ויתנו דוגמאות לפעילויות שהם מבצעים.  מבצעים את שני חלקי המשימה **פעילות גופנית**, עמודים 9 - 10.  מסכמים את המשימה בעזרת השאלות שבתבנית שיח , עמוד 10.  מסכמים חלק זה בהבנה שפעילות גופנית במשמעותה הרחבה אינה מתייחסת רק לתרגילי התעמלות אלא לפעולות יומיומיות, כגון הליכה, טיפוס במדרגות וכשהן כרוכות במאמץ רב יותר הן נחשבות לפעילות גופנית מאומצות יותר.   * מומלץ להיכנס לאתר[**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb)(מנויים) לספר הדיגיטלי, עמוד 9 לפעילות **עושים**   **פעילות גופנית או לא עושים פעילות גופנית?** בפעילות זו התלמידים ממיינים תמונות לשתי קבוצות (עושים פעילות גופנית או לא עושים פעילות גופנית).   * מומלץ להיכנס לאתר[**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb)(מנויים) לספר הדיגיטלי, עמוד 10 לפעילויות **הבאות:**   **איזו פעילות גופנית אתם אוהבים לעשות?** בפעילות זו משתפים (מציגים על הלוח השיתופי) התלמידים את חבריהם בפעילות הגופנית שהם אוהבים לעשות.  **סקר פעילות גופנית**. בפעילות זו עונים התלמידים על שאלון סקר פעילות גופנית שהם נוהגים לעשות. כאן מוצע לשלב את מיומנות קריאת תוצאות למשל: כמה ילדים משחקים כדורסל. והסקת מסקנות, למשל: רב הילדים מבצעים פעילות גופנית אחת לפחות. |
| התנסות 1 | **מה מרגישים בעקבות פעילות גופנית?**  מבצעים את המשימה **מה מרגישים בעקבות פעילות גופנית?**, עמוד 11  משימה זו נועדה להביא למודעות שלפעילות גופנית יש השפעה על הגוף (הזעה, עלייה בקצב הנשימה, עייפות שרירים) וגם על ההרגשה הטובה ורמת העירנות.  קצב הנשימה המוגבר מאפשר אספקת חמצן לשרירים. כתוצאה מהפעולה המאומצת של השרירים נפלט חום. אחד המנגנונים לסילוק החום הוא ההזעה - התנדפות הזיעה גורמת לקירור העור. חשוב להבהיר לתלמידים שאלה הן תגובות טבעיות של הגוף המאפשרות לו לתפקד באופן מיטבי.  **שימו לב!** חשוב להדגיש שלמרות שתגובות הגופניות של כולנו דומות בדרך כלל בתגובה לפעילות גופנית, עדיין יש שוני בין בני אדם בתגובות ובהרגשות שלנו. השוני בא לידי ביטוי בעוצמת התגובות הגופניות ובהרגשה בזמן ביצוע הפעילות ובעקבותיה. |
| התנסות 2 | **האם פעילות מחזקת את הגוף?**  מבצעים את הפעילות **האם פעילות גופנית מחזקת את הגוף?** עמודים 14 - 15.  במשימה התלמידים עולים על מדרגה ויורדים ממנו במשך דקה. מבקשים מהם לחזור על הפעולה בכל יום במשך שבוע ימים ולתעד את התוצאות מספר מדרגות בדקה). בודקים את השינוי שחל בתוצאות. ניתן לבחור בפעילות גופנית אחרת, ובלבד שאפשר יהיה לכמת אותה (למשל: כמה פעמים במשך דקה יכולים  לקפוץ על חבל).  את המשימה מבצעים התלמידים בביתם במשך שבוע ימים. את הנתונים הם מארגנים בטבלה (עמוד 14).  עיון בנתונים בסיום המשימה (עמוד 15) עתיד להצביע על שיפור בתוצאות (מספר הפעמים שהם הצליחו לעלות ולרדת מן המדרגה עלה) ולתמוך בהמלצה להתמיד בפעילות גופנית על בסיס קבוע על מנת לחזק את הגוף. ככל שמתמידים הגוף מסוגל לעמוד יותר במאמץ גופני והוא עושה זאת ביתר קלות ומהירות.  חשוב לשאול מה הם מרגישים בסיום השבוע, האם היה להם קשה, האם הקושי ירד במהלך השבוע ועוד.  גם בפעילות זו חשוב להדגיש שהתוצאות והרגשה שלנו בעקבות ביצוע הפעילות היא אינדיבידואלית ומשתנה מאחד לשני. |
| המשגה | מסכמים בעזרת השאלות בתבנית שיח שבעמוד 15.  קוראים את קטע המידע **פעילות גופנית מחזקת את הגוף** שבעמוד 16.  קוראים את המשפטים שבתבנית **בפרק זה למדנו,** עמוד 16. |
| יישום | מחברים משפטים עם המילים שלמדנו: **פעילות גופנית, להתמיד, הגוף מתחזק, הגוף נרגע, לנוח, כוח ומרץ.**   * מומלץ להיכנס לאתר[**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb)(מנויים) למשימות הבאות:   **יותר פעילות גופנית- פחות מסכים.** המשימה עוסקת בחשיבות שיש לשילוב פעילות גופנית כשיושבים מול מסכים. התלמידים מופעלים בתנועה באמצעות דוגמאות אחדות של תנועה כמו בעלי חיים.  **גוף פעיל תמיד בריא.** המשימה עוסקת בחשיבות שיש לפעילות גופנית סדירה ולמנוחה לחיזוק הגוף, לגדילה ולהתפתחות ולהרגשה טובה. |
| סיכוםורפלקציה | מהי הפעילות הגופנית המועדפת עלי?  כיצד פעילות גופנית מקדמת את הבריאות שלי? |