**פרק שלישי: גוף בתנועה**

**להיות בריאים**

**⏴ במבט חדש לכיתה ד**

**היקף יחידת הלימוד:** 2 שיעורים

**עמודים:** 244 - 249

# מטרות

* לתאר מהי יציבה נכונה ומדוע היא חשובה.
* לנסח דרישות מהמוצר.
* להסביר את התרומה של פעילות גופנית לבריאות הגוף.
* לתאר באיזו מידה אתם מטפחים את הכושר הגופני שלכם.
* לתכנן תכנית פעולה לשיפור הכושר הגופני.
* להציג מידע בכרזה או במצגת.
* לעבוד בשיתוף פעולה.
* לארגן מידע בטבלה ולהסיק מסקנות.

# מהלך השיעור:

## פתיחה

יחידת לימוד זו עוסקת בשני היבטים בריאותיים הקשורים במערכת התנועה: יציבה נכונה וטיפוח כושר גופני. החינוך לטיפוח הכושר הגופני חשוב במיוחד בימינו משום שכיום ילדים ממעטים לעסוק בפעילות גופנית והם אינם מודעים לקשר שבין פעילות גופנית ובריאות.

חשוב להקפיד על יציבה נכונה בזמן הליכה, עמידה, ישיבה והרמת חפצים כבדים, כדי שהשלד והשרירים שלנו יוכלו לתפקד היטב.

קוראים במליאת הכיתה את קטע הפתיחה בעמוד 244 ועורכים דיון בעזרת השאלות הבאות:

* מה הקשר בין יציבה נכונה למערכת השלד והשרירים?
* מה הקשר בין יציבה נכונה לבריאות?

## התנסות 1

קוראים את קטע המידע **משפיעים על היציבה**, עמודים 244 - 245 ומתרגלים את היציבה הנכונה המתוארת בכל פּסִקְָה. מפנים גם להתבוננות בתמונות המראות מצבים של יציבה נכונה ולא נכונה.

השלד מעצב את צורת הגוף שלנו והצורה שבה אנו מחזיקים את השלד (היציבה שלנו) משפיעה על בריאותנו, על צורתנו החיצונית ועל הדימוי העצמי שלנו. קטע המידע מגדיר מהי יציבה ומציג כללים ליציבה נכונה בשלושה מצבים: כשעומדים, כשיושבים מול מסך המחשב וכשמרימים ילקוט.

חשוב לשתף בלימוד הנושא גופים מתאימים בבית הספר ומחוץ לו העוסקים בתחום היציבה הנכונה (אח/ות, מורים לחינוך גופני) ולהיעזר בהם לקבלת מידע נוסף ומעודכן: למשל, כללים נוספים לישיבה מול מסך המחשב, כללים להתאמת גובה הכיסא לגובה שולחן העבודה ועוד.

## המשגה 1

מבצעים את משימת הסיכום שאלות 1 ו-2 שבעמוד 246.

## יישום 1

מבצעים את משימת הסיכום שאלות 3-5 שבעמוד 246. בפעילות זו התלמידים יעצבו כרזה בנושא יציבה נכונה. הדגש בפעילות הוא על המיומנות של ייצוג מידע באמצעות כרזה, על מאפייניה של הכרזה ונקודות החוזק שלה. נוסף על כך מודגשות במשימה מיומנויות של עבודה שיתופית והצגת העבודה במליאה. אפשר להכין כרזה דיגיטלית.

* הנחיות להוראה מפורשת של תכנון כרזה אפשר למצוא באתר מט"ר.

עונים על שאלה 5. כאן יש התייחסות להיבטים טכנולוגיים של מוצר כמו דרישות המוצר, אפיון המוצר וכדומה.

## התנסות 2

מבצעים את המשימה האוריינית **פעילות גופנית תורמת לבריאות**, עמוד 247 קוראים ועונים על השאלות. המשימה עוסקת בחשיבות שיש לפעילות הגופנית לתפקוד הגוף המילים המודגשות בקטע מצביעות על היתרונות שיש לפעילות גופנית: חיזוק שרירים, גמישות מפרקים, עמידות במאמץ, שיווי משקל, יציבה טובה והרגשה טובה. השאלות נועדו לסייע לאתר את מושגי המפתח ולהשתמש בהם להכנת מצגת לעידוד ושכנוע בדבר החשיבות של פעילות גופנית.

מבצעים את המשימה **רוצים לשפר את הכושר הגופני** ועונים על שאלה 1, עמוד 248.

## המשגה 2

עונים על שאלות 2-4 במשימה **רוצים לשפר את הכושר הגופני,** עמוד 248**.** במשימה התלמידים מתבקשים לתעד את הפעילויות שעשו ביממה אחת (כדי לא להכביד עליהם בפעולת התיעוד) ולהחליט על פעילות גופנית אחת שהיו רוצים לאמץ במשך השבוע. מטרת המעקב היא לאבחן את המצב המצוי ועל סמך הממצאים שלהם לתכנן תכנית פעולה אישית לשינוי המצב המצוי במטרה לשפר את הכושר הגופני (המצב הרצוי). משימה זו מפתחת אצל התלמידים תחושה של אחריות אישית לשמירה על בריאותם באמצעות שינוי התנהגותי. כדי לקבל תמונה מהימנה יותר על ההרגלים שלהם מומלץ להציע להם לתעד את הפעולות שעשו בשלוש יממות לפחות במהלך שבוע אחד. חשוב שהילדים יסכמו כמה שעות ביממה הם פעילים מבחינה גופנית וכמה שעות גופם נמצא במנוחה פיזית. חשוב גם לבקש מתלמידים לבחור פעילות גופנית אחת שבה הם יתמידו, להציג את התיעוד שלהם ולדון בכתה בקשיים ובדרכים להתמודדות עם הקשיים האלה (למשל פעילות גופנית קבוצתית, בחירת פעילות גופנית שאוהבים, ועוד).

קוראיםאת המידעון **להיות בריאים,** עמוד 249ודנים במושגי המפתח.

## יישום 2

עונים על שאלות 5 - 6 במשימה **רוצים לשפר את הכושר הגופני**, עמוד 248**.**

עונים על המשימה, עמוד 249 **מאמנים את הכושר הגופני**. מפעילים את הגוף בעזרת תנועות גוף מונחות. התנועה מסייעת להבין את פעולת השלד השרירים והמפרקים וגם תורמת לקידום הבריאות.

* מוצע לפנות לאתר [במבט מקוון](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb) (מנויים) למשימה יותר **פעילות גופנית- פחות מסכים** המתמקדת בחשיבות הפעילות הגופנית לבריאות ובצורך להמנע משהייה ממושכת במסכים.

## סיכום ורפלקציה

* הסביר/י לחבר/ה שאיננה עוסקת בפעילות גופנית כיצד פעילות גופנית עשויה לתרום לבריאותה/לבריאותו.
* הסביר/י לחבר/ה כיצד יציבה נכונה עשויה לתרום לבריאותה/לבריאותו.
* במה תרמה לך הכנת הכרזה?
* במה תרמה לך העבודה בקבוצה?
* סיכום אישי לשיעור: משפט אחד או שניים על הנלמד בשיעור.
* כיצד למדתי ומה אהבתי בשיעור?