

מערך שיעור - ריצת ניווט

כיתה: ד' – ו' מספר הלומדים: כיתה/שכבה

מקום השיעור: שטח בית הספר

נושא הלימוד: סמנו את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X ופרטו את הנושא

(*) מיומנויות גופניות: תנועה במרחב, שכלול יכולת אישית, תיאום בין יחידים וקבוצות.

(*) הגינות בספורט: שמירה על חוקי ריצת ניווט.

(*) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה: "אורח חיים בריא ופעיל"

הענף: (ציינו עמ' מתכנית הלימודים) אתלטיקה קלה עמ' 32

פעילויות הלמידה (ציינו עמ' מתכנית הלימודים) ריצת ניווט עמ' 32

מקורות: תוכנית הלימודים, חוזר מנכ"ל נושא שנת

שיעור מספר: 1 מתוך: 1 שיעורים

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	תרגול ריצת ניווט בשטח בית הספר	הילד יצליח לרוץ ברצף בין נקודות הציון המפוזרות בבית הספר. הילדים יצליחו לבצע את קצב ריצתם יחדיו.
	ביצוע משימות גופניות בנקודות הציון (התחנות) השונות.	הילד יצליח לבצע בנקודות הציון הייחודיות את המשימה הגופנית הייחודית הנדרשת: איזון, מאמץ, גמישות, ויסות כח וכדומה.
הכרתי	ביצוע הקשרים בין המשימות לנושא השנתי: אורח חיים בריא ופעיל	הילד יצליח בכל נקודת ציון (תחנה) לענות על השאלות הקושרות לנושא השנתי ולהבין את הקשר בין תוכן הידע של המשימה לנושא השנתי.
	תכנון יעיל של מסלול ההתקדמות	הילד יצליח לתכנן באופן הגיוני את מסלול הריצה בכדי לנסות לבצעו בזמן הקצר ביותר.
חברתי, ריגושי מוסרי	שיתוף פעולה בקבוצת ארגון	הילד יבין את חשיבות תרומתו כיחיד להצלחת המשימה הקבוצתית להשגת מטרה משותפת.
	שמירה על חוקי הריצה	הילד יגלה הגינות בהגעה לכל נקודות הציון של קבוצתו ובביצוע המשימות על כל חלקיהן.

אופני בדיקת התכליות: ביצוע המשימה בכל נקודת ציון ובדיקה בנקודות הגמר של כלל התחנות. הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: מפת בית הספר, דלגיות, חישוקים, טבעות, לוח רישום תוצאות, דפים, עטים, מנקבים, סטופר, משרוקית.

הערות ארגוניות: כל הקבוצות תצאנה מנקודת פתיחה זהה ותגענה לאותה נקודת הסיום. לכל קבוצה מסלול שונה. בכל תחנה יימצא אחראי תחנה. הקבוצה תבצע את המשימה בתחנה, תקבל את חתימת האחראי (תנקב את כרטיסה) ותיקח את הכרטיסייה איתה להצגתה בתחנת הסיום. קביעת שעת גג לחזרת הקבוצות. הערות בטיחות: מספר קבוצות נעות במקביל בשטח בית הספר, יש לשים לב לריצה בטוחה.

ידע והבנה של גוף האדם בתנועה	ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	חלק/ זמן
<p>בחלק מנקודת הציון – התחנות נדרשים התלמידים להציג ידע והבנה הנקשר לנושא השנתי דוגמת: אבות מזון – סוגי מזון, סוגי מאמץ, מתחות והרפיה, זהירות בדרכים, איכות סביבה.</p> <p>לסיכום: אורח חיים בריא ופעיל מכיל בתוכו התייחסות ל: פעילות גופנית, תזונה נכונה, שינה, שלוה, איכות סביבה, זהירות בדרכים והימנעות מסכנות. כל אלה יחד יכולים לתת לכל אחד ואחת מאיתנו חיים טובים ונכונים יותר.</p>	<p>חלוקה ל 6 קבוצות על פי צבעים שונים (סגול, ורוד, ירוק, חום, כחול, תכלת)</p> <p>בכל נקודת ציון – תחנה, יימצא אחראי תחנה אשר בידו תהיה כרטיסיה עם משימה. רק כאשר הקבוצה הגיע ליעד בנוכחות מלאה, אחראי התחנה יציג את המשימה אשר כל חברי הקבוצה מחויבים בביצועה. לאחר סיום הביצוע, יחתום אחראי התחנה על גבי הכרטיסייה או ינקבה וייתן את הכרטיסייה לידי ראש הקבוצה בכדי שיוכל להציגה בסוף המסלול.</p> <p>יש להושיב את הקבוצות בטורים. יש לוודא שכל קבוצה הביאה לנקודת הסיום 6 כרטיסיות חתומות ו/או מנוקבות.</p>	<p>כל הקבוצה נעה יחדיו בעת הריצה (מטרה משותפת). יש לנוע במרחב בית הספר בזהירות ובבטיחות.</p> <p>הקבוצות רשאיות להחליט על אופן ביצוע המסלול כלומר, אין לתחנות מספרים וניתן לנוע ביניהן על פי החלטת המשתתפים בקבוצה.</p>	<p>הצגת הנושא השנתי וההקשר בין ריצת הניווט לנושא עצמו. הסבר על כללים ונהלים (ראה נספח מצורף), חלוקת מפות בית הספר (ראה נספח מצורף). שריקת פתיחה.</p> <p>מעבר בין 6 נקודות ציון המסומנות בשטח בית הספר וביצוע המשימה המבוקשת בכל תחנה (ראה נספח מצורף)</p> <p>בדיקת כל הכרטיסיות שהגיעו בידי כל קבוצה וקבוצה. הצגת זמני הגעה, הכרזה על הקבוצה המנצחת. סיכום מילולי על הקשר בין פעילות ריצת הניווט לנושא השנתי: "אורח חיים בריא ופעיל".</p>	<p>קבלת קהל היעד</p> <p>ביצוע ריצת הניווט</p> <p>איסוף המשתתפים, רגיעה וסיכום</p>	<p>פתיחה 10 ד'</p> <p>חלק עיקרי 30 דק'</p> <p>חלק מסיים 10 דק'</p>

ריצת ניווט – "אורח חיים בריא ופעיל" ארגון נהלים וכללים.

מטרת הפעילות המוצעת היא לשלב בין עקרונות ריצת הניווט ותוכן ידע של הנושא השנתי: "אורח חיים בריא ופעיל" תוך התנהלות קבוצתית מחושבת לשם השגת מטרה משותפת בהנאה.

ארגון:

- הפעילות מיועדת **לכיתות ד'-ו'** (על פי העקרונות המוצעים כאן ניתן להיערך בהתאמה **לפעילות שכבתית דומה**)
- יש לחלק את הכיתה לקבוצות (ההצעה המצורפת מציגה התייחסות ל – 6 קבוצות הפועלות במקביל).
- הכיתה תחולק לקבוצות בעלות צבעים שונים: ורודה, סגולה, כחולה, תכלת, חומה וירוקה.
- בית הספר יחולק לאזורים אשר יסומנו על גבי מפת בית הספר. כל נקודות הציון יהיו מודגשות בצבע הקבוצה וכך התלמידים ידעו לאן לגשת (ראה נספח).
- כל קבוצה תקבל מסלול שונה לפי צבעה (באופן כזה ניתן להניח לכל הקבוצות את אותן 6 המשימות)
- בכל נקודת ציון יעמוד ילד (מוועדת ספורט, או משכבה בוגרת יותר) או מורה ובידו תהיה כרטיסיית המשימה.
- רשימת הציווד המומלצת: מפות בית הספר, מנקבים (או לחלופין חתימה של אחראי התחנה), דפים חלקים, עטים, דלגיות, חישוקים, טבעות גומי.

נהלים וכללים:

- תחילת הפעילות: ריכוז כל התלמידים בנקודת הציון הראשונה - תחנה מס' 1. השתתפות בלבוש ספורט מלא בלבד. בדיקה כי לכל משתתף בקבוק מים אישי. הסבר כללי על הניווט, קבלת מפות בית הספר ותחילת הפעילות בו זמנית לכל הקבוצות יחדיו.
- הקבוצה תבחר על פי שיקול דעתה את סדר ביצוע המסלול. יש לכוונם לתנועה במרחב באופן בטוח.
- התלמידים יקבלו "מהאחראי על התחנה" הסבר על תוכן הכרטיסייה ואופן ביצוע המשימות. ההסבר והפעילות בכל נקודת ציון – תחנה, יינתנו רק כאשר אחרון התלמידים מאותה הקבוצה הגיעה לתחנה (המטרה לעודד שיתוף פעולה והתקדמות בקצב אחיד).
- אחראי התחנה ינקב או יחתום את שמו על הכרטיסייה עם תום ביצוע המשימה והקבוצה תיקח אותה עימה ותחליט על כוון המשך המסלול.
- שעון העצר ייעצר רק כאשר אחרון התלמידים מאותה הקבוצה הגיע לנקודת הסיום.
- הקבוצה המנצחת תהיה זו שעברה בכל נקודות הציון – התחנות, ביצעה את המשימה וזכתה לניקוב/חתימה, הגיעה ראשונה לנקודת הסיום (סיימה בזמן הקצר ביותר את כל המסלול והמשימות). כל הקבוצות חייבות בכל מקרה להגיע לנקודת הסיום עד שעת הגג.

תחנה: "נכון/לא נכון".

לפניכם מספר משפטים עליכם להחליט אם הם נכונים או לא.

1. מומלץ לאכול ממתקים. נכון/לא נכון
2. פעילות גופנית תורמת גם להרגשה טובה. נכון/לא נכון
3. מים וקוקה קולה עם 1 קלוריה זהים בתרומתם לגוף. נכון/לא נכון
4. את בקבוקי השתייה ראוי למחזר. נכון/לא נכון
5. כשמסבנים את גופינו במקלחת, מומלץ לסגור את הברז. נכון/לא נכון
6. רצוי לישון 8 שעות בלילה. נכון/לא נכון
7. כדאי לאכול ירקות ופירות. נכון/לא נכון
8. ילד מגיל 7 יכול לחצות לבד כביש. נכון/לא נכון
9. למבוגרים מותר לחצות באור אדום אם אין רכבים בסביבה. נכון/לא נכון
10. חומרי פסולת יופרדו ויושמו בפחים שונים. נכון/לא נכון

** חתימת אחראי התחנה/ניקוב _____

תחנה: "פחמימות וחלבונים"

לפניכם הגדרות של חלבון ופחמימה. על פי הגדרות אלו עליכם למיין את מוצרי המזון לקבוצה שאליה הם שייכים.

פחמימה: המילה פחמימה משלבת בין המילים: **פתמן** ו**מים**. הפחמימות נחלקות לשני סוגים: פחמימות מורכבות ופחמימות פשוטות. פחמימות מורכבות הן בעלות החשיבות התזונתית הרבה. פחמימות הופכות בגוף לגלוקוזה, סוכר, שהוא מקור האנרגיה העיקרי לגוף.
חלבון: ממלא תפקיד עיקרי וחשוב ביותר ביצירת רקמות ובבניית תאים. החלבון הינו חומר מזין וחיוני ביותר לגוף שכן הגוף אינו יכול להתקיים בלעדיו. ישנם חלבונים שמקורם בבעלי החיים וישנם חלבונים שמקורם בצומח.

מיינו את המזונות לפי חלבונים ופחמימות:

גבינה	חביתה
בשר בקר	אגוזים
ספגטי	תפוח אדמה
סוכר	יוגורט
חלב	לחם
חיטה	בטטה
דג	
אורז	

** חתימת אחראי התחנה/ניקוב _____

תחנה: "גמישות, וויסות כוח ושיתוף פעולה".

לפניכם 3 חפצים: דלגית, חישוק וטבעת גומי.

א. הציעו והדגימו באמצעות החפצים תרגיל לגמישות, תרגיל לויסות כוח (לדוגמא ניתורים) ותרגיל שדורש שיתוף פעולה. סה"כ 3 תרגילים.

ב. בכל תרגיל אתם רשאים להשתתף בחפץ אחד אבל מותר לכם להחליט גם על תרגיל ללא שימוש בחפץ.

ג. על כל חברי הקבוצה לבצע את כל שלושת התרגילים שהוצעו.

** חתימת אחראי התחנה/ניקוב _____

תחנה: "אפיוני מאמץ"

לסימן שינתן על ידי אחראי התחנה

א. עימדו על רגל אחת במשך 15 שניות.

ב. נתרו במקום במשך 1 דק' ללא הפסקה.

עם תום הפעילות, עליכם לציין מה ההבדלים בין 2 התרגילים (שלבובתשובתכם את המושגים: דינמיות, דופק, מאמץ, איזון, קושי ועוד)

** חתימת אחראי התחנה/ניקוב _____

תחנה: "מתיחות והרפיה"

א. הציעו 2 תרגילי מתיחות ו1 תרגילי הרפיה.

ב. ציינו מה ההבדל בין מתיחות להרפיה.

ג. תנו דוגמא מתי משתמשים בכל אחד מהמושגים.

** חתימת אחראי התחנה/ניקוב _____

תחנה: "סיסמת הקבוצה"

א. חברו סיסמה הקשורה לקבוצתכם ולנושא השנתי "אורח חיים בריא ופעיל".

ב. הציגו אות הצעתכם בצורה יצירתית: שיר, ריקוד וכו'.

** חתימת אחראי התחנה/ניקוב _____

