💪 מרכיבי הכושר הגופני: מזהים, ממיינים ומתכננים אימון תחנות

כיתה ה' | חנ"ג | 45 דק' | שיעור לפי מעגל הלמידה · מערך למורה

❓ איך יודעים איזה תרגיל מפתח איזה מרכיב בכושר הגופני – ואיך בונים אימון שמפתח את כולם?

עיגון בתוכנית הלימודים: כיתה ה' – כושר גופני (תנועה בקבוצה) והבנת תפקוד השלד, המפרקים והשרירים בסוגי מאמץ שונים (תוכנית הלימודים בחינוך גופני לבית הספר היסודי (משרד החינוך, הפיקוח על החינוך הגופני), פרק 3: התכנית לכיתות ג'–ו' – תוכני הלימוד – כיתה ה')

„כיתה ה' – עיוני: "הבנה של תפקוד מערכת השלד, המפרקים והשרירים בסוגי מאמץ שונים ויישומה, אגב שימוש במושגי תנועה בענפי הספורט"; מעשי (חובה), לימוד המיומנויות: "כושר גופני (תנועה בקבוצה)".“

מטרות

מטרה מרכזית: התלמידים יתכננו בקבוצה אימון של ארבע תחנות שבו כל תחנה מפתחת מרכיב כושר אחר, וינמקו לכל תרגיל איזה מרכיב הוא מפתח.

- התלמידים יימיינו לפחות 10 מתוך 12 תרגילים לפי מרכיב הכושר העיקרי שהם מפתחים, וינמקו במשפט אחד לפי מה שהרגישו בגוף
- התלמידים יתכננו כרטיס תחנה הכולל תרגיל, הוראות ביצוע, זמן (40 שניות) וכלל בטיחות אחד
- התלמידים יבצעו את אימון התחנות בטכניקה בטוחה, בגרסה המתאימה להם, וידרגו את המאמץ בסולם 1–5

ידע קודם: חימום ושחרור כחלק קבוע מכל שיעור חנ"ג (כיתות ג'–ד') · שמות חלקי הגוף, שרירים ומפרקים (עיוני ג'–ד') · עבודה בתחנות ובקבוצות קטנות

מושגים: כושר גופני · סיבולת לב-ריאה · כוח וסיבולת שריר · גמישות · זריזות · אימון תחנות · חימום ושחרור

חומרים: מזרנים (6–8) · חבלי קפיצה (4–6) · 12 קונוסים · סטופר ורמקול · 4 כרטיסי תחנה ריקים לכל קבוצה וטושים · כרטיס תחושה אישי (❤️ 💪 🤸 ⚡) · מסך או לוח חכם לסרטון ולסימולטור

בטיחות: חימום בתחילת השיעור ושחרור בסופו; תלמידים עם מגבלה רפואית מבצעים גרסה מותאמת לפי הצהרת הבריאות; מרווח של 2 מ' לפחות בין תחנות; חבלי קפיצה רק באזור מסומן; מתיחות בלי קפיצות ועד תחושת מתיחה – לא כאב; שתייה בהפסקות; עצירה מיידית בכאב חד, סחרחורת או קוצר נשימה.

מהלך השיעור לפי שלבי מעגל הלמידה

1. פתיחת המעגל – איתור ידע קודם **7 דק'**	*חימום וגיוס ידע קודם: מה זה "להיות בכושר"?* 1. חימום (4 דק'): הליכה מהירה בהיקף האולם, אחריה ריצה קלה, סיבובי מפרקים מלמעלה למטה (צוואר, כתפיים, ירכיים, ברכיים, קרסוליים). אומרים: "חימום מעלה את הדופק ומכין שרירים ומפרקים – לכן לא מדלגים עליו." 2. מקרינים את הסרטון של מכון דוידסון "סימון ביילס נגד הרובוטים" ושואלים: "אילו יכולות של הגוף עזרו לה לנצח?" 3. שואלים: "ספורטאי מרתון ומתעמלת קרקע – שניהם בכושר. האם הכושר שלהם זהה? במה הם שונים?" ורושמים את התשובות על הלוח בלי למיין. 4. מציגים את השאלה המובילה. 🎬 **סרטון:** סימון ביילס נגד הרובוטים (מכון דוידסון – סרטוני מדע) – youtube.com/watch?v=HEjZKAucFwE **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "המרתוניסט רץ הרבה זמן בלי להתעייף, המתעמלת גמישה וחזקה" • תפיסה שגויה נפוצה: "בכושר = רזה" או "בכושר = רץ מהר" ← תגובת המורה: "מישהו יכול לרוץ מהר ולא להצליח לגעת באצבעות הרגליים. אולי יש כמה סוגים של כושר? נבדוק בגוף."

2. התנסות **12 דק'**	*להתנסות בחמישה תרגילים ולזהות מה כל תרגיל מפעיל בגוף – לפני שנותנים שמות* 1. מסבירים: חמישה תרגילים, 40 שניות עבודה ו-20 שניות מנוחה. בכל מנוחה מסמנים בכרטיס התחושה מה הרגשתם: ❤️ נשימה ולב מהירים, 💪 שריר שעובד קשה, 🤸 מתיחה, ⚡ תנועה מהירה ושינוי כיוון. 2. מדגימים כל תרגיל לפני ביצועו ומציגים גרסה קלה: קפיצה בחבל (או קפיצות במקום בלי חבל); שכיבות סמיכה (על הברכיים או מול קיר); ישיבה והושטה קדימה (בלי קפיצות, עד תחושת מתיחה ולא כאב); ריצת זיגזג בין קונוסים; כריעות (ברכיים בכיוון האצבעות). 3. מפעילים בסטופר ומסתובבים בין התלמידים: מתקנים טכניקה ושואלים "מה אתה מרגיש עכשיו – איפה?" 4. אחרי הסבב: "לאיזה תרגיל סימנתם ❤️? למה?" **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "בקפיצה בחבל הלב דפק מהר והתנשמתי", "בשכיבות סמיכה הידיים שרפו" • תפיסה שגויה נפוצה: "בישיבה והושטה לא עשינו כלום, זה לא כושר" ← תגובת המורה: "מה הרגשתם מאחורי הירך? גם טווח תנועה במפרקים הוא חלק מהכושר – נקרא לו בשם בעוד רגע."
3. המשגה **10 דק'**	*להמשיג את מרכיבי הכושר מתוך הסימונים ולמיין תרגילים לפי המרכיב העיקרי* 1. אני מדגימה: כותבת על הלוח "ריצת זיגזג" ואומרת בקול: "הרגשתי שאני צריכה לעצור ולשנות כיוון מהר בלי ליפול – זה ⚡. השם במדע הספורט: זריזות." 2. נעשה יחד: אוספים את הסימונים מהכיתה ומגיעים לארבע קבוצות; נותנים לכל קבוצה שם ומגדירים: סיבולת לב-ריאה, כוח וסיבולת שריר, גמישות (שלושת מרכיבי הכושר הבריאותי) וזריזות (מרכיב של כושר מיומנותי). 3. עכשיו לבד (בזוגות): ממיינים בסימולטור 12 תרגילים ומנמקים במשפט: "התרגיל מפתח בעיקר ___ כי הרגשתי ___". 4. דנים בתרגיל "גבולי": קפיצה בחבל 5 דקות מול 20 שניות – מה המרכיב העיקרי בכל אחת? **מושגים:** כושר גופני – מכלול היכולות של הגוף לבצע פעילות גופנית ביעילות ולאורך זמן · סיבולת לב-ריאה – היכולת להתמיד בפעילות ממושכת (ריצה, שחייה, רכיבה) – הלב והריאות מספקים חמצן לשרירים · כוח וסיבולת שריר – היכולת של שריר להפעיל כוח (להרים, לדחוף, לקפוץ) ולבצע את התנועה שוב ושוב פעמים רבות · גמישות – טווח התנועה במפרקים – כמה רחוק אפשר להתמתח בלי כאב · זריזות ומהירות – היכולת לנוע מהר ולשנות כיוון במהירות ובשליטה · אימון תחנות – אימון שבו עוברים בין תחנות, ובכל תחנה תרגיל אחר לזמן קבוע 🕹️ **סימולטור:** איזה תרגיל מפתח מה? – מיינו את כל 12 התרגילים. אחרי כל מיון קראו את ההסבר. (בעמוד השיעור באתר) **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "שכיבות סמיכה – כוח שריר, כי השריר מרים את משקל הגוף" • תפיסה שגויה נפוצה: "קפיצה בחבל היא תמיד זריזות" ← תגובת המורה: "אם קופצים 5 דקות ברצף – מה מתעייף קודם, הרגליים או הנשימה? משך הפעילות קובע מה העיקר." **שאלות מסדר חשיבה גבוה:** • מה ההבדל בין קפיצה בחבל במשך 5 דקות לבין 20 שניות של קפיצות מהירות – איזה מרכיב מפתחת כל אחת? נמקו.

4. יישום – ביצועי הבנה **10 דק'**	*לתכנן ולבצע אימון תחנות מאוזן – תחנה לכל מרכיב* 1. מחלקים לארבע קבוצות. כל קבוצה מקבלת מרכיב אחד ומתכננת עבורו כרטיס תחנה: שם התרגיל, איך מבצעים (2–3 הוראות), 40 שניות, גרסה קלה וכלל בטיחות אחד (4 דק'). 2. המורה עובר בין הקבוצות ומאשר כל כרטיס: האם התרגיל באמת מפתח את המרכיב? האם הוא בטוח לגיל? 3. מציבים את התחנות במרחק 2 מ' לפחות זו מזו. כל הכיתה מבצעת סבב אחד: 4 × 40 שניות עבודה + 20 שניות מעבר (4 דק'). 4. אחרי כל תחנה התלמידים מדרגים מאמץ 1–5 בכרטיס. **משימה:** תכננו עם הקבוצה תחנה אחת לאימון של כל הכיתה, למרכיב הכושר שקיבלתם. כתבו: שם התרגיל, איך עושים, 40 שניות, גרסה קלה וכלל בטיחות אחד. **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: תחנת גמישות – "פרפר בישיבה, 40 שניות, בלי לקפוץ" • תפיסה שגויה נפוצה: קבוצת הסיבולת מתכננת "ספרינט 10 מטר" ← תגובת המורה: "כמה זמן נמשך הספרינט? האם הלב והריאות עובדים לאורך זמן? איך תהפכו את זה לפעילות רצופה?" **שאלות מסדר חשיבה גבוה:** • איך הייתם משנים את האימון לחבר/ה שרוצה לשפר במיוחד את הסיבולת לקראת מירוץ שדה? נמקו.
5. סגירת המעגל – רפלקציה והערכה **6 דק'**	*שחרור, כרטיס יציאה וסיכום* 1. שחרור (2 דק'): הליכה איטית ונשימות עמוקות, מתיחות סטטיות של 15–20 שניות לירך הקדמית, לירך האחורית ולכתפיים. 2. כרטיס יציאה (2 דק'): כל תלמיד/ה עונה בכתב על שאלת היציאה. 3. סיכום: "כושר הוא לא דבר אחד – יש לו מרכיבים, ולכל מרכיב תרגילים משלו. אימון טוב משלב את כולם." כל תלמיד/ה כותב/ת יעד אישי אחד לשבוע. **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "שחייה 10 דקות – סיבולת לב-ריאה, כי זו פעילות ארוכה ורצופה" • תפיסה שגויה נפוצה: "מתיחות עושים רק בחימום" ← תגובת המורה: "בחימום – תנועה דינמית; בשחרור – מתיחה סטטית איטית, כשהשריר חם." **שאלות מסדר חשיבה גבוה:** • למה לדעתכם אימון שמפתח רק כוח שריר אינו מספיק לבריאות? נמקו בעזרת המרכיבים שלמדנו. 📝 **שאלון** (6 שאלות) **ורפלקציה** – בדף לתלמיד. 🎟️ **כרטיס יציאה:** בחרו מרכיב כושר אחד. כתבו תרגיל שמפתח אותו והסבירו במשפט אחד איך הרגשתם שהתרגיל מפתח את המרכיב הזה. • שם המרכיב נכון ומתאים לתרגיל • ההסבר מקשר בין תחושה בגוף (נשימה, שריר, מתיחה, שינוי כיוון) לבין המרכיב • התרגיל בטוח ומתאים לגיל

הלימה: מטרה – פעילות – עדות

מיון 10/12 תרגילים לפי מרכיב ונימוק	התנסות בחמישה תרגילים + מיון בסימולטור בזוגות (המשגה)	תוצאות הסימולטור, נימוק בעל פה ושאלות 1–4 בשאלון
כרטיס תחנה שלם ובטוח	תכנון תחנה בקבוצה (יישום)	כרטיס התחנה שאושר על ידי המורה – לפי המחוון
ביצוע בטוח ודירוג מאמץ	סבב אימון התחנות	תצפית המורה בטכניקה ודירוג המאמץ בכרטיס

מטרה מרכזית: התאמת תרגיל למרכיב ונימוק	כל השיעור	כרטיס היציאה

התאמה לשונות

מתקשים	• כרטיסי תמונה לכל תרגיל ומחסן מילים של ארבעת המרכיבים על הלוח • גרסה קלה לכל תרגיל (שכיבות סמיכה מול קיר, קפיצות בלי חבל) • שיבוץ בזוג עם חבר/ה תומך/ת בזמן המיון בסימולטור
בינוניים	• תכנון תחנה אחת עם תרגיל, הוראות, זמן וכלל בטיחות
מתקדמים	• תכנון גרסה קלה וגרסה קשה לכל תחנה, וסידור סדר התחנות כך שאין שתי תחנות רצופות לאותה קבוצת שרירים – עם נימוק • הסבר בעל פה לכיתה: למה זריזות שונה משלושת מרכיבי הכושר הבריאותי

מחוון

- ממיין/ת נכון לפחות 10 מתוך 12 תרגילים ומנמק/ת לפי תחושה בגוף
- כרטיס התחנה כולל תרגיל, הוראות, זמן, גרסה קלה וכלל בטיחות
- מבצע/ת את התרגילים בטכניקה בטוחה ובוחר/ת את הגרסה המתאימה
- בכרטיס היציאה: תרגיל ומרכיב תואמים והסבר נכון

רב-תחומיות

- מדע וטכנולוגיה: גוף האדם: שרירים, מפרקים, לב וריאות – התלמידים מקשרים בין התחושה בגוף לבין המערכת שעובדת בכל תרגיל.
- כישורי חיים: הצבת יעד אישי לשבוע ומעקב אחריו – אחריות לאורח חיים פעיל.

תשובות השאלון: 1–ב · 2–א · 3–ג · 4–ב · 5–ב · 6–א

💪 מרכיבי הכושר הגופני: מזהים, מיינים ומתכננים אימון תחנות

שם _____ כיתה _____ תאריך _____

❓ איך יודעים איזה תרגיל מפתח איזה מרכיב בכושר הגופני – ואיך בונים אימון שמפתח את כולם?

🕹️ **בסימולטור: מיינו את כל 12 התרגילים. אחרי כל מיון קראו את ההסבר.**
איזה תרגיל היה הכי קשה למיין? באיזה עוד מרכיב הוא משתמש?

_____

_____

🛠️ **משימה:** תכננו עם הקבוצה תחנה אחת לאימון של כל הכיתה, למרכיב הכושר שקיבלתם. כתבו: שם התרגיל, איך עושים, 40 שניות, גרסה קלה וכלל בטיחות אחד.

_____

_____

_____

📝 שאלון

1. איזה מרכיב כושר מפתחת ריצה רצופה של 10 דקות?

◯ גמישות ◯ סיבולת לב-ריאה ◯ כוח שריר

2. "ישיבה והושטה קדימה" בודקת בעיקר...

◯ גמישות ◯ מהירות ◯ סיבולת לב-ריאה

3. למה מתחילים כל אימון בחימום?

◯ כדי להתעייף לפני האימון ◯ כדי לבזבז זמן ◯ כדי להכין את השרירים והמפרקים ולהפחית סכנת פציעה

4. מתעמלת קרקע צריכה במיוחד...

◯ רק סיבולת ◯ גמישות וכוח ◯ רק מהירות

5. באימון תחנות של הקבוצה שלכם, מה חשוב כדי שהאימון יהיה מאוזן?

◯ ארבע תחנות של שכיבות סמיכה ◯ תחנה לכל מרכיב כושר ◯ תחנה אחת ארוכה

6. מה עושים אם מרגישים כאב חד בזמן תרגיל?

◯ עוצרים ומדווחים למורה ◯ ממשיכים חזק יותר ◯ מחליפים תחנה בשקט

🎟️ **כרטיס יציאה:** בחרו מרכיב כושר אחד. כתבו תרגיל שמפתח אותו והסבירו במשפט אחד איך הרגשתם שהתרגיל מפתח את המרכיב הזה.

_____

_____

🪞 רפלקציה

מה למדתי היום על כושר גופני?

_____

באיזה מרכיב אני מרגיש/ה חזק/ה, ובאיזה ארצה להשתפר?

איך עבדה הקבוצה שלי בתכנון התחנות?

איפה אוכל להתאמן במרכיב שבחרתי מחוץ לשיעור?

מה עוד הייתי רוצה לדעת על אימון?

אני יכול/ה...	בטוח/ה	כמעט	עוד לא
אני יכול/ה לזהות ארבעה מרכיבי כושר ולתת דוגמה לכל אחד			
אני יכול/ה למיין תרגיל לפי המרכיב העיקרי שהוא מפתח ולהסביר			
אני יכול/ה לתכנן תחנת אימון בטוחה עם הוראות ברורות			