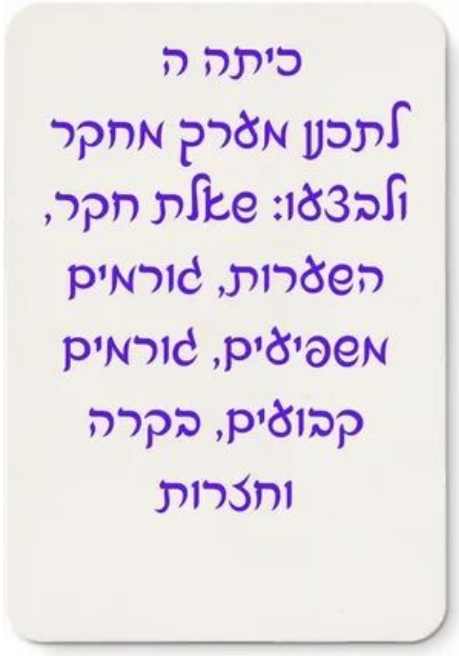
נשימה, פעילות ונתונים

פותח על ידי נעמי מועלם, מדריכת מו"ט יסודי

פתיחה: הסיפור והמשימה

1 / 5 — פתיחה

מיומנות השיעור



ה׳ · תכנון מערך מחקר

לתכנן מערך מחקר ולבצעו: שאלת חקר, השערות, גורמים משפיעים, גורמים קבועים, בקרה וחזרות

שאלת החקר

כיצד משתנה קצב הנשימה אחרי פעילות מתונה, ואיך נבצע השוואה הוגנת?

מתבוננים וממיינים

5 שלבים · 45 דקות מדידה • תנועה • תכנון

מה פירוש המילים?

קצב נשימה הוא מספר נשימות בזמן קבוע; פעילות מתונה עשויה לשנות אותו, אולם מדידה יחידה אינה מייצגת כל אדם.

מה אפשר ללמוד מהפרש בקצב נשימה לפני פעילות מתונה ואחריה?

הידע שלמדתי היום הוא...

השלימו את המשפט בעל פה או במחברת

רפלקציה

- מה למדתי על הקשר בין פעילות לבין קצב הנשימה והדופק?
- איך עזרו לי הנתונים להשוות בין מנוחה לפעילות?
- מה גיליתי על דרכים לשנות את הדופק, לא רק במאמץ?

לגלגל הרפלקציה של השיעור

תודה ובהצלחה!

נשימה, פעילות ונתונים

פותח על ידי נעמי מועלם, מדריכת מו"ט יסודי

מתחם b.skills lab · בית ספר בגין המח"ר