

יום ספורט בבית הספר שז"ר בנתניה

מורה מאמן: **מרסלו מכדר**

מנחה להוראה: **אורית רמתי**

סטודנטים: בת אל, משה, קלמנטין, מיכל, עמרי, טל מרגלית, אלכסנדרה, מוסטפא, דוד וטל שמעון.

כתבה וריכזה: טל שמעון

התקיים בתאריך 22-3-2012

במסגרת ההכשרה המעשית בבית הספר שז"ר בנתניה, בהדרכת המורה המאמן מרסלו מכדר, התקיים יום ספורט לכלל תלמידי בית הספר (כיתות א-ו), בסימן הנושא השנתי – אורח חיים בריא ופעיל.

מטרות יום הספורט:

א. מטרות במסגרת ההכשרה להוראה:

- ✓ הקניית מיומנות של עבודת בצוות
- ✓ הקניית מיומנות של אירגון יום ספורט
- ✓ הקניית יכולת להתאים תכנית יום ספורט לאוכלוסיית הלומדים
- ✓ רכישת ידע, כלים והתנסות בעבודה משותפת עם צוות המורים
- ✓ רכישת ידע בהפקת פרוייקט בית ספרי
- ✓ פיתוח אחריות אישית של הסטודנטים
- ✓ יישום דרכי הוראה שבהם יתנסו הסטודנטים במהלך השנה
- ✓ פיתוח שיקולי דעת דידיקטיים בתכנון יום הספורט.

ב. מטרות יום הספורט לתלמידי בית הספר:

יום הספורט מתקיים השנה בסימן בריאות פנאי וערכים. במסגרתו יוקנו הרגלים התורמים לשיפור איכות החיים כגון, פעילות גופנית סדירה, תזונה נכונה, שמירה על הגיינת הגוף, השיניים והשיער.

כל הפעילויות ביום זה תהיינה קשורות, באופנים שונים, להעלאת המודעות לשימרה על **אורח חיים בריא ופעיל**.

גם סמלי הכיתות, שייבחרו ע"י התלמידים יהיו בסימן בריאות פנאי וערכים. כמידי שנה, נקפיד על כללים של התנהגות ספורטיבית וחברית.

כללי התנהגות

1. התלמיד יפעל לפי הכללים שנלמדו.
2. התלמיד יהיה אחראי ויקח חלק בפעילות הקבוצתית.
3. התלמיד יפעל בשיתוף פעולה עם חברי הקבוצה תוך עבודת צוות.
4. התלמיד ינהג בהגינות.
5. התלמיד ינהג בכבוד כלפי חבריו לקבוצה וכלפי חבר השופטים.
6. התלמיד יכבד וינהג על פי החוקים שנקבעו.
7. התלמיד יגלה מוטיבציה פנימית לביצוע הפעילות וישאף להצלחת קבוצתו.

"הגינות בספורט" - ערכים ומושגים להקניה

1. לנצח ביושר ובהגינות
2. לדעת להפסיד בכבוד
3. פתוח חשיבה קונסטרוקטיבית - חיובית כלפי יום הספורט וכלפי עצם ההשתתפות בו
4. עבודת צוות ושיתוף פעולה

יעדים ספציפיים - יום ספורט

- 1- התלמיד ייחשף למידע הקשור לתזונה.
- 2- התלמיד ייחשף לנושא ההגיינה האישית.
- 3- התלמיד יכיר בחשיבות השמירה על הבריאות ותזונה נכונה.
- 4- התלמיד ייעזר בידע שלו להצלחת קבוצתו.
- 5- התלמיד ידע לעבוד בשיתוף פעולה ובעבודת צוות.
- 6- התלמיד ינהג בהגינות.
- 7- התלמיד ידע לכבד את חבריו לקבוצה ואת השופטים.
- 8- התלמיד ידע לכבד את החוקים ולנהוג על פיהם.
- 9- התלמיד יינהג מביצוע הפעילות.

היגדים ומושגים להקניה

- 1- לנצח ביושר ולהפסיד בכבוד
- 2- העיקר ההשתתפות, חוויה והתנסות
- 3- אורח חיים בריא
- 4- הגיינה אישית
- 5- אבות המזון
- 6- תזונה נבונה

תכנון יום הספורט

מקום הפעילות: חצר בית הספר

משתתפים: כל תלמידי בית הספר ב- 2 קבוצות גיל: כיתות א - ג (הגיל הרך) וכיתות ד - ו

מהלך ההכנות: במהלך השבוע הכינו הסטודנטים, בהנחיית והדרכת המורה המאמן, 10 תחנות, שמוקמו בחצר בית הספר. כל תחנה התמקדה וייצגה נושא מסכם מתכנית ההוראה השנתית בחינוך גופני.

נושאי התחנות

תחנה ראשונה: תזונה נכונה

תחנה שנייה: עזרה לזולת

תחנה שלישית: פירמידת המזון

תחנה רביעית: פרי וירק

תחנה חמישית: גוף האדם

תחנה שישית: "הרמת משקולות"

תחנה שביעית: "תן לי יד"

תחנה שמינית: "הביצה שהתחפשה"

תחנה תשיעית: "מים לחיים"

תחנה עשירית: ניקיון הגוף - היגיינה

מהלך יום הספורט

כל תלמידי בית הספר הגיעו בתלבושת ספורט, מאובזרים בקישוטים מגוונים וסרטים צבעוניים. התלמידים הכינו פתגמים שונים הקשורים לעולם הספורט והחינוך הגופני. ברקע נוגנה מוסיקה קצבית מעוררת, שתרמה רבות לאוירת השמחה, הקצב וההנאה של המשתתפים. בהתאם לחלוקה מראש (תחנה לכל כיתה) התלמידים עברו בין 10 התחנות כשלכל תחנה הוקצבו 3 - 4 דקות פעילות. בכל תחנה היה על התלמידים לבצע משימה מוגדרת הכוללת פעילות גופנית, מקנה ידע (ידע והבנה) ו/או כישורים חברתיים.

דוגמאות למשימות המעודדות פעילות גופנית: ניתור בין חישוקים, ריצה במסלול מוגדר, קפיצות, ניתור על שתי רגלים מצד אחד של הדלגית לצד השני, מעבר בין טורים בזמן מוקצב, הקפה בריצה מסלול עם

"משקולות" על הכתפיים, מעבר בין שני מוטות תוך קפיצה לגובה, ריצה/הליכה מהירה, הקפת קונוס וחזרה לטור, זריקות כדור לביקבוקי מים, זחילה מהירה בתוך גליל.

דוגמאות למשימות המפתחות מיומנויות קוגניטיביות: הקניית ידע תיאורטי בנושאי תזונה, היגיינת הגוף, יכולת למיין מוצרים הקשורים לטיפוח הגוף, זיהוי מוצרים בעלי ערך תזונתי, הקניית מושגים הקשורים לבריאות הגוף, אורח חיים בריא. הכרת כל אבות המזון והערך התזונתי שלהם.

דוגמאות למשימות המפתחות את היכולת החברתית/ערכית: עבודה בצוות, שיתוף פעולה בכל תחנה, הגינות בין התלמידים, כבוד לשופטים ולחברי הקבוצה. התייחסות מכבדת לחוקים, שימוש בידע שנרכש להצלחת הקבוצה בכל אחת מהתחנות.

יום הספורט נחתם בתחרות כדוררשת בה השתתפה הכיתה המנצחת (שצברה ניקוד גבוה ביותר) במשחק תחרותי נגד הסטודנטים המתכשרים להוראה.

מה למדנו מיום הספורט:

- ✓ נחשפנו לאווירה תחרותית בעוצמות שלא ניתן לראות בשיעור רגיל,
- ✓ השתתפנו בחוויה של שיתוף פעולה בין התלמידים
- ✓ גילינו על עצמנו יכולת הנהגה, סמכות ושליטה בניהול תקין ומסודר של פעילות המונית.
- ✓ הפקנו לקחים שניתן ליישם אותם בסיטואציה אחרת במסגרת ההתנסויות.
- ✓ נהנינו מהלימדה והעשייה המשותפת עם הסטודנטים העמיתים וצוות בית הספר.
- ✓ יום הספורט חשף והעצים את נקודת החוזק של כל אחד מהמשתתפים.
- ✓ הצלחנו ליישם במידה ניכרת את דרכי ההוראה שהיקנה לנו המורה המאמן בשילוב התיאוריות כפי שלמדנו במכללה.
- ✓ יום הספורט היווה "כר" אופטימאלי לתרגול ושיפור כל מגוון מיומנויות ההוראה שלמדנו אצל מנחת ההוראה רמתי אורית.

תודות וברכות למורה המאמן מרסלו שלא חסך מאיתנו את כל התנאים להצלחת יום הספורט, תודות על ההשקעה וההדרכה הצמודה, על התמיכה והעידוד ויותר מכל על ההנחייה המקצועית במהלך השנה.

תודה רבה למנהלת בית הספר פנינה, צוות המורים שפתחו בפנינו את שער בית הספר ולא חסכו מאיתנו כל דרך ללמוד ולהתנסות בכל כיתות הלימוד.

תודה אישית למורה לספורט גב' מירה בדולח שהשקיעה מזמנה וננסיונה הרב ושתפה אותנו בידע שצברה במהלך השנים.

תודה רבה למנחת ההוראה במכללה אורית רמתי על ההנחייה, הליווי וההדרכה.

