

מה בין ספורט למערכת הדם בגופנו?

מדריך למורה:

אופי הפעילות: פעילות א-סינכרונית

נושא הלימוד: מערכות הובלה באדם ובצמח

התאמה לרצף ההוראה: הפעילות מתאימה לפתיחת הנושא מערכות הובלה או לשילוב במהלכו

לאחר שהתחלתם ללמד את הנושא.

מאפיינים אינטראקטיביים של הפעילות:

בשלב א – ניתן להכניס את שאלות 1-5 לשאלון גוגל פורם, במטרה לאסוף את התשובות

מהתלמידים. מומלץ!

שאלה 2 – יכולה לכלול קישור לפאדלט ואז יקל עליכם כמורים לשתף עם התלמידים את שאלות

עמיתיהם לשלב ב

בשלב ב – ניתן להציג בשאלון גוגל פורם / פאדלט את רשימת השאלות שהתלמידים ניסחו לתשואול

חבריהם (בשאלה 2) ולבקש מכל תלמיד/ה לבחור מרשימת השאלות שתי שאלות שמעניינות אותו

ולכתוב להן תשובות המבוססות על ידע מהימן. לאחר בדיקת התשובות ע"י המורה, ניתן לפרסם את

התשובות בין תלמידי הכיתה בעזרת טופס שיתופי.

דף פעילות לתלמיד

תלמידי "כיתת ספורט" השתתפו בהרצאה שניתנה ע"י רופא משפחה מקופת החולים. הרופא

הציג סרטון על מערכת הדם בגוף ועל התהליכים המתבצעים כשהדם מגיע לתאים.

1. לחצו על הקישור מתחת לתמונה וצפו בסרטון:



[הפנייה לסרטון](#)

2. נסחו שתי שאלות שהייתם שואלים את חבריכם על הסרטון.

א.

ב.

3. מדמים את הלב למשאבה. מדוע? הסבירו כיצד פועלת משאבה ומה הקשר בינה לבין הלב. (היעזרו במידע מהרשת, נסחו את התשובה במילים שלכם. ציינו בתשובה את מקור /ות המידע בהם השתמשתם).

4. למערכת הדם תפקיד חשוב בחילוף החומרים בתאים. הסבירו כיצד מערכת הדם מסייעת בתהליך זה

בהמשך ההרצאה, הרופא הסביר לתלמידים מהי התזונה שמתאימה לספורטאים העוסקים בפעילות אירובית, כמו ריצה. הוא המליץ להם שלא כדאי לאכול ארוחה דשנה זמן קצר לפני הפעילות.

5. כיצד ניתן להסביר את המלצה זו? עיינו בטבלת הנתונים שלפניכם והסבירו את ההמלצה תוך קישור בין התהליכים המתרחשים בגוף לבין הנתונים מתאימים מהטבלה. במידת הצורך היעזרו במידע מהרשת.

נפח הדם (במ"ל / לדקה) המוזרם למנוחה לעומת מאמץ גופני		
פעילות גופנית מאומצת	מנוחה	רמת הפעילות
		שם האיבר/מערכת
750	250	לב
750	750	מוח
12,500	1200	שרירים
1900	600	עור
600	1400	מערכת העיכול והכבד
600	1100	כליות

(מתוך משימת אוריינות מדעית "[היד על הדופק](#)")

ההמלצה: _____

הסבר להמלצה: _____
