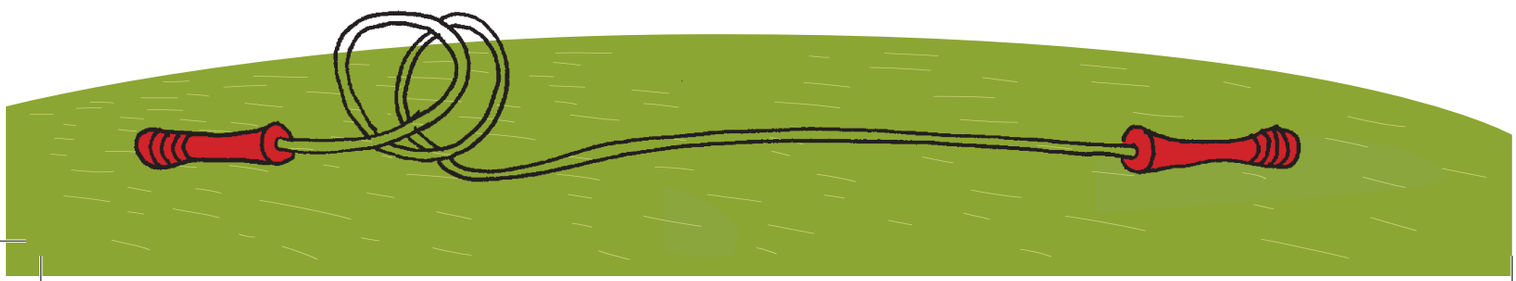
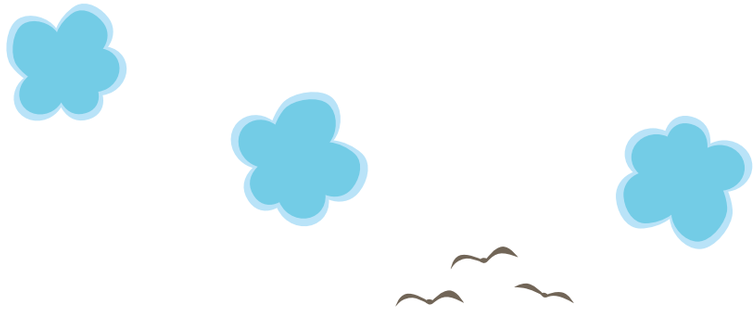
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח על החינוך הגופני

הדלגית, הדילוג והכושר

תשע"ג - 2013







ועדת המקצוע:
פרופ׳ רוני לידור, יו״ר
מר אברהם זוכמן, מפמ״ר, מרכז הוועדה
מר עפר שמעוני
ד״ר אמין מוקטרן
מר איתן בורשטיין
גב׳ פזית טבק
ד״ר מאיר אבקסיס
ד״ר הדס דקל
ד״ר רונה כהן
גב׳ מיכל גל
גב׳ דליה ואקיל

כתבו (לפי סדר הא׳-ב׳):
אסתר גונן, מרצה במרכז האוניברסיטאי אריאל ובמכללה האקדמית תל חי, דיאטנית קלינית
אברהם זוכמן, המפמ״ר והממונה על החינוך הגופני
צפרירה זאב, מדריכה ארצית בחינוך גופני
פרופ׳ רוני לידור, נשיא המכללה לחינוך גופני ולספורט ע״ש זינמן במכון וינגייט
ד״ר עקיבא קורל, מומחה לחינוך ולקידום בריאות ורפואה מונעת
פרופ׳ מיקי שיינוביץ, פיזיולוג של המאמץ, אוניברסיטת תל אביב

עריכה לשונית: ליאורה הרציג

החוברת כתובה בלשון זכר אך מופנית לתלמידים ולתלמידות.

עיצוב גרפי: סטודיו ורד ביתן
איור: מיכל נחמני
הוצאה לאור: גף פרסומים, משרד החינוך

ירושלים, תשע״ג - 2013



פתח דבר

תלמידות, תלמידים ומשפחות יקרות,

חוברת זו, בת שלושת החלקים, באה להגביר את המודעות לפעילות הגופנית ולתזונה נכונה. פעילות גופנית יום-יומית ותזונה מאוזנת הן הערובה הטובה ביותר לבריאות הגוף והנפש. ילד פעיל יהיה ילד בריא ויהיה מבוגר בריא - נמרץ יותר ואלים פחות, שמן פחות, אינו סובל מעודף כולסטרול או מסוכרת.

התזונה היום-יומית היא מקור האנרגיה שהגוף זקוק לה לתפקודו השוטף. מלבד ההרכב הנכון והראוי של המזון שאנו אוכלים, יש להקפיד על חלוקתו למספר ארוחות לאורך היום כולו.

חשיבות מיוחדת נודעת לארוחת הבוקר ה"שוברת" את הצום שנכפה עלינו בשעות השינה. ארוחה זו מניעה את גופנו ומשפרת את הרגשתנו, את יכולת הריכוז והלימוד.

אולם אין די בתזונה נבונה ומדודה. הרמב"ם, שהיה גם רופא, קבע:

"ועוד כלל אחד אמרו בבריאות הגוף... כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק... וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל... אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה - כל ימיו יהיו מכאובים וגופו תשש".

בחלקה הראשון של החוברת מוצגות הגדרות של פעילות גופנית וכושר גופני.

בחלקה השני של החוברת הנחיות לרכיבי מזון המתאימים לכל שעה במהלך היום, לפני פעילות גופנית ואחריה.

בחלקה השלישי של החוברת תמצאו תרגילים שניתן לבצע בעזרת דלגית. תרגילים אלה יעילים לפיתוח הכושר הגופני. המכשיר קל לשימוש, זמין ומתאים לתלמידים ולהוריהם גם יחד.

למען בריאותכם, הקפידו להתעמל הרבה ולאכול בתבונה!

אברהם זוכמן
המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני



מהי פעילות גופנית?

מהו כושר גופני?

לשם מה הם נחוצים לנו?

מי מאתנו אינו אוהב לשחק כדורגל, כדורסל, קלאס או כל משחק אחר? מי מאתנו אינו אוהב להיות פעיל, להרגיש היטב ולא להיות עייף באמצע היום? מי מאתנו מרגיש לא בנוח כאשר עיניו נעצמות באמצע השיעור והוא מתקשה לעקוב אחר דברי המורה?

כדי להיות בכושר **טוב** ולתפקד ביעילות, עלינו להיות פעילים גופנית.

פעילות גופנית היא פעילות תנועתית התובעת משרירי הגוף יותר אנרגיה מזו הנחוצה לנו במצבי מנוחה. פעילות גופנית מתקיימת בפעולות שגרתיות, יום-יומיות, כגון הליכה, עלייה במדרגות, עבודות בבית ובגינה וכיו"ב.

כושר גופני מבטא את יכולתו של האדם לבצע פעולות יום-יומיות ביעילות, ללא עייפות-יתר ובהשקעה מועטה של עבודה. בעלי כושר גופני טוב יצליחו לשמור על עירנות בבית הספר, ייהנו מפעילויות פנאי, ישתלבו בפעילויות ספורט ויתפקדו היטב במצבי חירום.

פעילות גופנית יום-יומית תאפשר לנו להיות בכושר **טוב**, כלומר - בריאים יותר, עם מצב רוח **טוב יותר**, עירניים יותר ומתפקדים **טוב יותר**. כדי להגיע לכושר גופני עלינו לבצע פעילות גופנית כמה פעמים בשבוע, כזו שתגרום לנו להתאמץ ולהזיע.

הפעם בחרנו להמליץ בפניכם על סדרה של תרגילים בעזרת דלגית. בעזרת הדלגית נהיה פעילים גופנית וגם נשפר את כושרנו הגופני. אם לא התנסיתם בקפיצה בעזרת דלגית - ההתחלה עלולה להיות קשה, אך לאחר מספר ניסיונות הצלחתכם מובטחת. העיקר לא לוותר!

ומה בנוגע לתזונה מתאימה? ובכן, עִברו לעמוד הבא ואמצו את המלצותינו.



תזונה יומית מומלצת לתלמידים

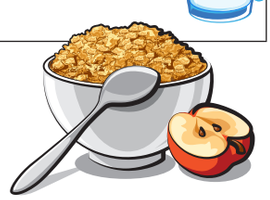
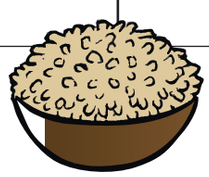
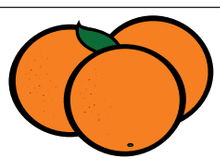
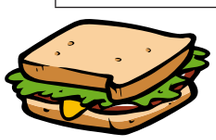
ארוחת בוקר - כשעה לפני תחילת יום הלימודים

אם השיעור בחינוך גופני הוא הראשון בבוקר, יש לאכול פרי כחצי שעה לפני השיעור וכריך אחרי השיעור.

כיתות ד'-ה'	כיתות ו'-ז'
3/4 כוס דגני בוקר **לא-ממותקים** עם כוס חלב **או** כוס דייסת שיבולת שועל על בסיס חלב **או** פרוסת לחם (רצוי מחיטה מלאה) עם גבינה / חומוס / טחינה / אבוקדו **או** פרי **שתייה: מים, תה, חלב**	כוס דגני בוקר **לא-ממותקים** עם כוס חלב **או** כוס דייסת שיבולת שועל על בסיס חלב **או** שתי פרוסות לחם (רצוי מחיטה מלאה) עם גבינה / חומוס / טחינה / אבוקדו **או** יוגורט עם שתי כפות גרנולה **או** פרי **שתייה: מים, תה, חלב**





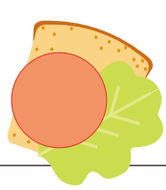
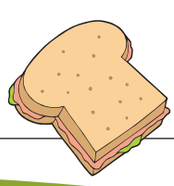
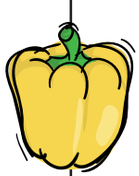





ארוחת עשר (בהפסקה)

אם השיעור בחינוך גופני מתקיים לאחר הפסקת האוכל, יש לאכול את הפרי לפני השיעור ואת הכריך - אחרי השיעור.

כריך עם גבינה לבנה / ירק ופרי **או** כריך עם טונה / ירק ופרי **או** כריך עם פסטרמה / ירק ופרי **שתיית מים - חובה!**	כריך עם גבינה לבנה / ירק ופרי **או** כריך עם טונה / ירק ופרי **או** כריך עם פסטרמה / ירק ופרי **או** כריך עם חביתה / ירק ופרי **או** כריך עם חומוס / ירק ופרי **שתיית מים - חובה!**



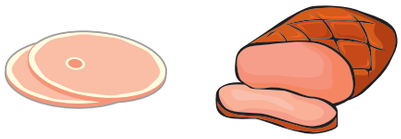
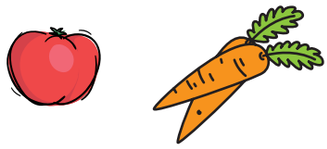
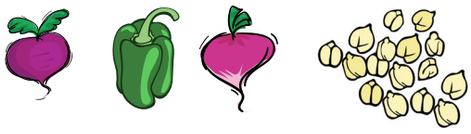
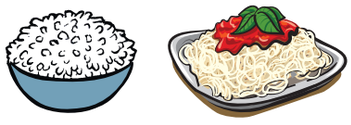






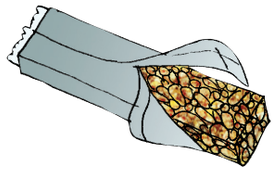
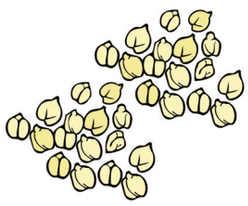
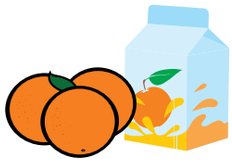
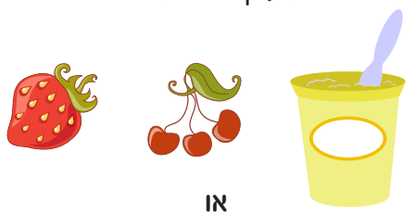
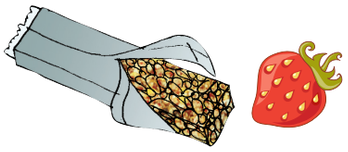
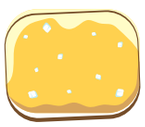
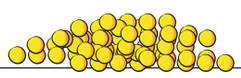
ארוחת צהריים

אם מתקיימת פעילות גופנית בין השעות 13:00-15:30, ארוחת הצהריים, כחצי שעה לפני הפעילות, תהיה קלה ותכלול כריך עם גבינה או כריך עם פסטרמה.

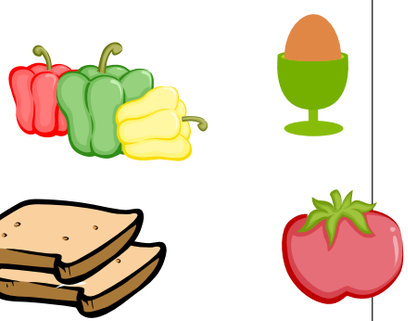
אם הפעילות הגופנית מתקיימת סמוך לסיום יום הלימודים, מומלץ לאכול פרי או חטיף בריאות לפני הפעילות הגופנית וארוחת צהריים - אחריה!

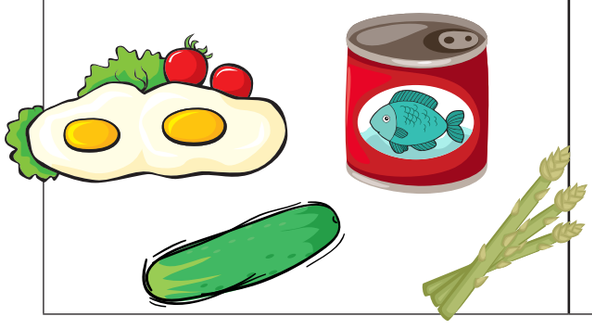
כיתות ד'-ה'	כיתות ו'-ז'
מרק (מקטניות - שעועית יבשה, עדשים, אפונה) רצוי פעמיים בשבוע. 	מרק (מקטניות - שעועית יבשה, עדשים, אפונה) רצוי פעמיים בשבוע. 
מנה עשירה בחלבון: עוף **או** פרוסת בשר **או** מנת דג. 	**מנה עשירה בחלבון**: עוף **או** פרוסת בשר **או** מנת דג. 
לצמחונים - מנת חלבון צמחי בתוספת ירקות טריים ומבושלים. רצוי להוסיף 3/4 כוס קטניות מבושלות: שעועית, אפונה, חומוס, עדשים, סויה. 	**לצמחונים** - מנת חלבון צמחי בתוספת ירקות טריים ומבושלים. רצוי להוסיף כוס קטניות מבושלות: שעועית, אפונה, חומוס, עדשים, סויה. 
מנה עשירה בפחמימות: אורז **או** פסטה **או** תפוח אדמה **או** תירס (כוס). 	**מנה עשירה בפחמימות**: אורז **או** פסטה **או** תפוח אדמה **או** תירס (כוס). 
לצמחונים מומלץ להוסיף קטניות: שעועית מבושלת **או** אפונה **או** חומוס **או** עדשים **או** סויה (כוס 3/4). 	**לצמחונים** מומלץ להוסיף קטניות: שעועית מבושלת **או** אפונה **או** חומוס **או** עדשים **או** סויה (כוס). 

ארוחת ארבע

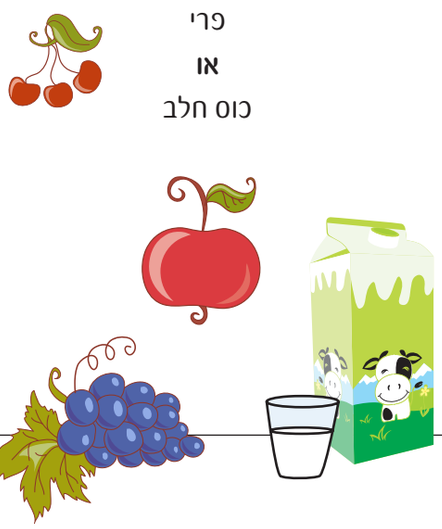
כיתות ד׳-ה׳	כיתות ו׳-ז׳
יוגורט  **או** מעדן חלב  **או** חטיף בריאות  **או** פרי  **לצמחונים** - 1/2 כוס גרגירי חומוס **או** 1/2 כוס תורמוס 	יוגורט + פרי  **או** מעדן חלב + פרי  **או** חופן אגוזים שונים / שקדים / אגוזי אדמה (בוטנים)  **או** חטיף בריאות + פרי  **או** קרקר עם גבינה לבנה ופרי  **לצמחונים** - 3/4 כוס גרגירי חומוס **או** 3/4 כוס תורמוס 

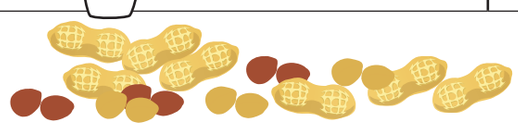
ארוחת ערב	
כיתות ד'-ה'	כיתות ו'-ז'
שתי פרוסות לחם וסלט ירקות - חובה! תוספת: ביצה (חביתה, שקשוקה, מקושקשת, עין) **או** סרדינים **או** טונה **או** חומוס ו-2 כפות גבינה לבנה.	שתי פרוסות לחם וסלט ירקות - חובה! תוספת: ביצה (חביתה, שקשוקה, מקושקשת, עין) **או** סרדינים **או** טונה **או** חומוס ו-2 כפות גבינה לבנה או יוגורט.





לפני השינה	
כיתות ד'-ה'	כיתות ו'-ז'
פרי **או** כוס חלב	פרי **או** חופן אגוזים **או** חופן שקדים **או** חופן אגוזי אדמה **או** כוס חלב







ועוד זכרו:

1. להקפיד על שתיית מים לאורך כל היום (לכל הפחות ליטר וחצי ליום)!!
2. לאכול עד שלוש מנות פרי ביום.
3. לאכול חמש מנות ירק ביום, מצבעים שונים.
4. לגוון את המזון מהקבוצות השונות, בעיקר את הפֵּרות והירקות.
5. לאכול דגנים מלאים (חיטה, אורז) וקטניות.

6. להמעיט באכילת ממתקים.
7. להימנע ככל האפשר מצריכת מזונות המכילים שומן רווי (מרגרינה, שומני חלב, שומני בשר).
8. לאכול שלוש ארוחות עיקריות (בוקר, צהריים וערב) ושלוש ארוחות ביניים.







תרגילים בעזרת דלגית

הקפיצה בדלגית תורמת לשיפור הסבולת, הזריזות, הקואורדינציה והגמישות. מבחינת הוצאת האנרגיה, 10 דקות קפיצה בדלגית שוות ערך לכ-30 דקות ריצה.
כדי ליהנות מביצוע התרגילים ולנצל את השפעתם לשיפור הכושר הגופני, מומלץ לבצע כל תרגיל 10 שניות ומעלה, בהתאם להרגשה האישית.

לימוד הדילוג הבסיסי

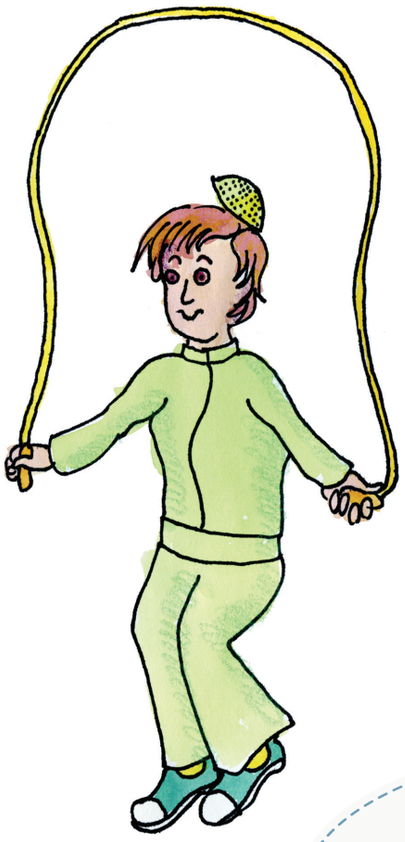


א.

התאמת הדלגית לקופץ

החזיקו את קצות הדלגית בשתי ידיים, דִרכו עם שתי הרגליים באמצע הדלגית, התאימו את אורך הדלגית כך שהאחיזה תהיה בגובה בית השחי. הניתורים יהיו על כריות כפות הרגליים תוך כפיפה קלה של הברכיים.



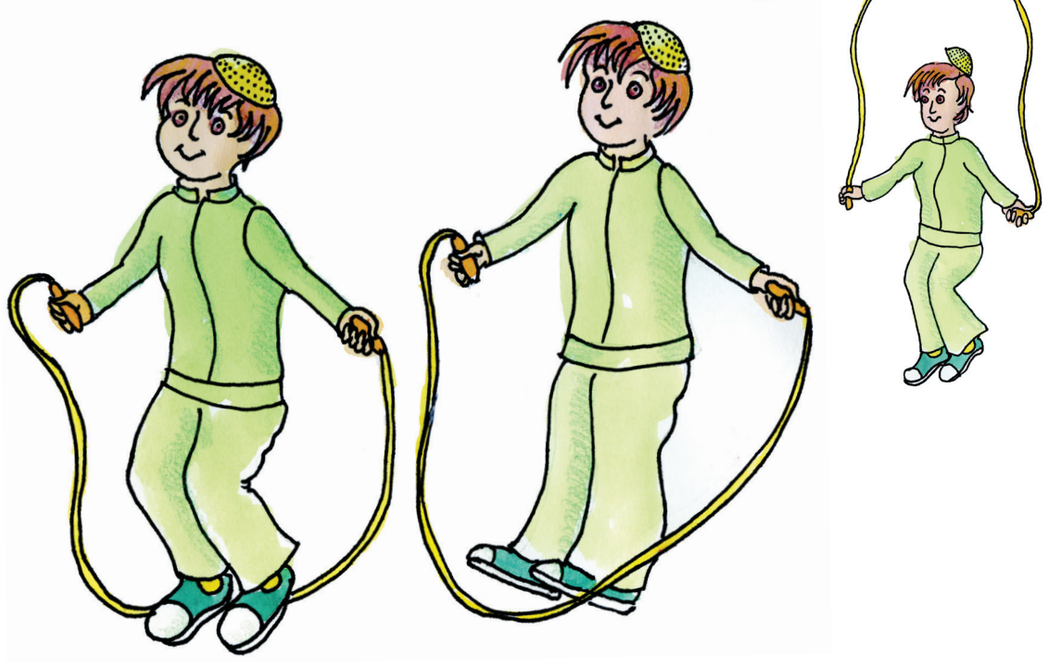


ב.

הניפו את הדלגית מעל הראש מאחור לפנים.

ג.

עם פגיעת הדלגית בקרקע, הרימו את בהונות רגליכם ותפסו את הדלגית מתחת לכפות הרגליים - חזרו על פעולה זו כ-10 פעמים.





ד.

עם פגיעת הדלגית בקרקע, דלגו בשתי רגליים צמודות מעל הדלגית - חזרו על פעולה זו כ-10 פעמים.



ה.

בצעו את הניתורים ברצף - הקפידו לסובב את הדלגית ממפרקי שורש כף היד.





תרגילי מתיחה

נתחיל בתרגילי מתיחה. בצעו באטיות תוך הקפדה על נשימה עמוקה ושקטה ועל כתפיים רפויות.



1.

מפרקי הכתפיים

עמידת פישוק קלה, ידיים ישרות למעלה מחזיקות את הדלגית המקופלת לשניים: העבירו את הדלגית אל מאחורי הגוף וחזרה.

2.

השרירים פושטי הירך

הרימו את הדלגית בשתי ידיים, החזיקו את קצות הדלגית בכפות הידיים (בידיים מורמות לצדדים) לפני הגוף, עמידת פסיעה קלה, כף רגל ימין לפנים דורכת על הדלגית: הרימו רגל ישרה לפנים עד לגובה מרבי, המתינו מספר שניות וחזרה - החליפו רגליים.









3.

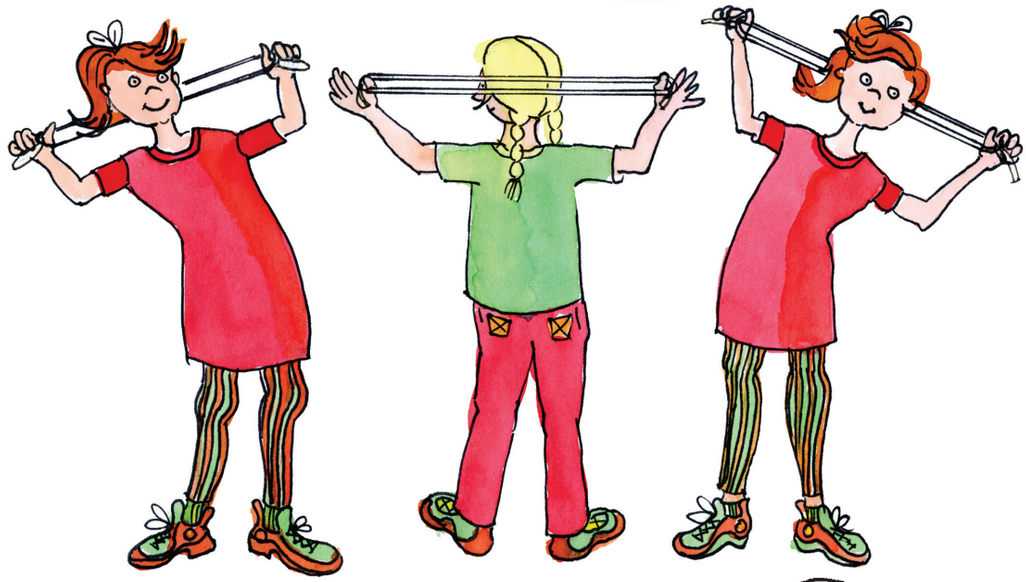
השרירים מקרבי הירך

הרימו את הדלגית בשתי ידיים, החזיקו את קצות הדלגית בכפות הידיים (בידיים מורמות לצדדים) לפני הגוף, עמידת פישוק קלה, כף רגל ימין דורכת על הדלגית: הנפת רגל ישרה הצִדה ימינה עד גובה מרבי, המתינו מספר שניות וחזרה - החליפו רגליים.

4.

שרירי הגו הצִדיים

עמידת פישוק רחבה, החזקת הדלגית המקופלת לארבע ברוחב כתפיים מאחורי העורף: כפפו את הגו הצִדה, המתינו מעט וחזרו לעמדת המוצא. בצעו את התרגיל לסירוגין מצד לצד.

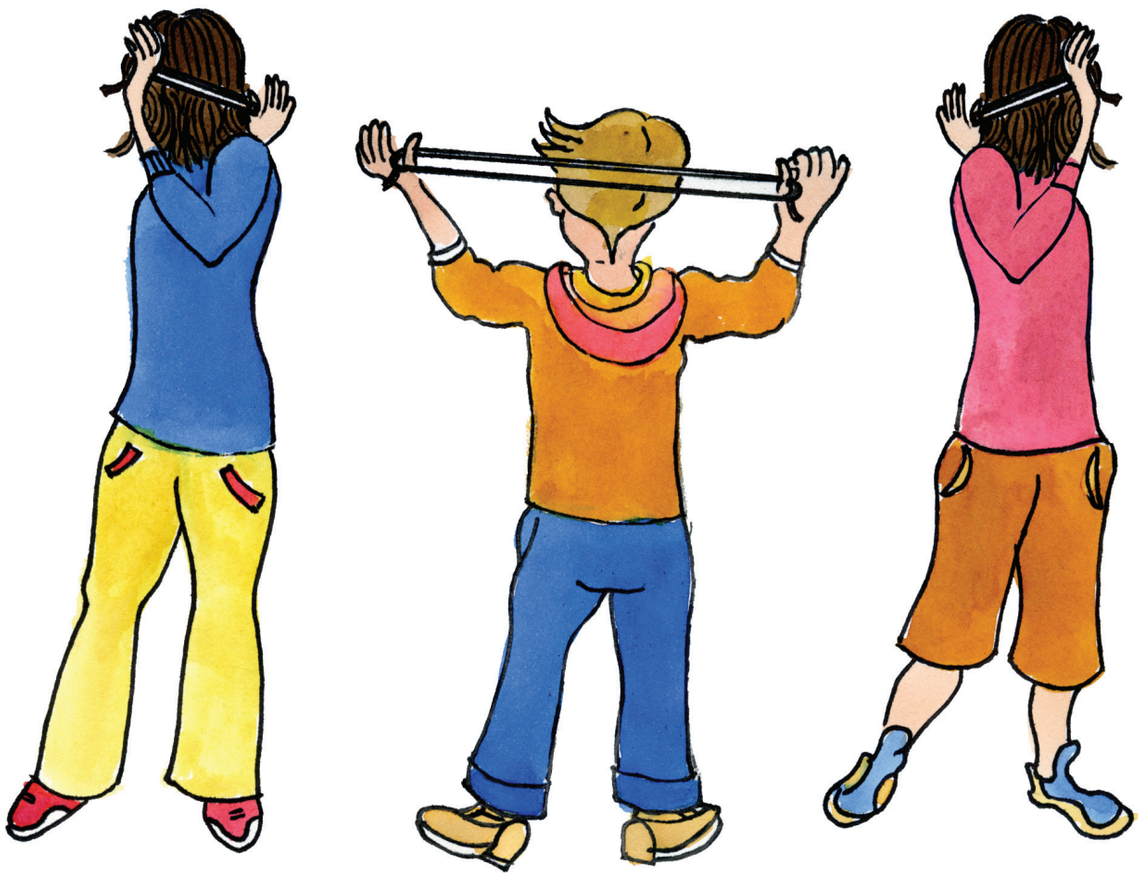




5.

שרירי הגו האלכסוניים

עמידת פישוק רחבה, החזקת הדלגית המקופלת לארבע ברוחב כתפיים מאחורי העורף: הפנו את הגו הצִדה, המתינו מעט וחזרו לעמדת המוצא. בצעו את התרגיל לסירוגין מצד לצד.



תרגילי דילוג במקום



.1

דלגו במקום בשתי רגליים צמודות,
תוך סיבוב הדלגית לפנים.



.2

דלגו במקום בשתי רגליים צמודות,
תוך סיבוב הדלגית לאחור.







.3

דלגו במקום על רגל אחת, תוך סיבוב הדלגית לפנים (מספר פעמים על רגל שמאל ומספר פעמים על רגל ימין).



.4

דלגו במקום על רגל אחת, תוך סיבוב הדלגית לאחור (מספר פעמים על רגל שמאל ומספר פעמים על רגל ימין).





.5

דלגו במקום, רגל אחר רגל (החלפת רגליים),
תוך סיבוב הדלגית לפנים.



.6

דלגו במקום, רגל אחר רגל (החלפת רגליים),
תוך סיבוב הדלגית לאחור.





7.

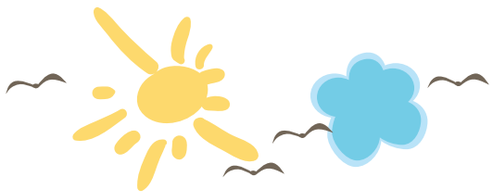
דלגו במקום בשתי רגליים צמודות,
תוך הצלבת הידיים במהלך סיבוב
הדלגית לפנים.



8.

דלגו במקום בשתי רגליים צמודות,
תוך הצלבת הידיים במהלך סיבוב
הדלגית לאחור.





.9

דלגו במקום - פעם בהצלבת הידיים במהלך סיבוב הדלגית לפנים ופעם תוך סיבוב הדלגית לפנים באופן רגיל.



.10

דלגו במקום - פעם בהצלבת הידיים במהלך סיבוב הדלגית לאחור ופעם תוך כדי סיבוב הדלגית לאחור באופן רגיל.







.11

"דילוג כפול" במקום - בצעו שני סיבובים מהירים של הדלגית לפנים על ניתור אחד.



.12

"דילוג כפול" במקום - בצעו שני סיבובים מהירים של הדלגית לאחור על ניתור אחד.



13.

"דילוג בזוגות" - שני בני-הזוג עומדים פנים אל פנים וקרובים זה לזה, כשאחד מבני-הזוג מסובב את הדלגית והשני מדלג יחד אתו בעיתוי המתאים.







תרגילי דילוג תוך כדי התקדמות:



1.

דילוגי ריצה קדימה - רגל אחרי
רגל תוך סיבוב הדלגית לפנים.



2.

דילוגי ריצה לאחור - רגל אחרי
רגל תוך סיבוב הדלגית לאחור.



.3

דילוגי קפיצות קדימה - בשתי רגליים
צמודות תוך סיבוב הדלגית לפנים.





.4

דילוגי קפיצות קדימה - בשתי רגליים
צמודות תוך סיבוב הדלגית לאחור.

