



מדינת ישראל  
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

# שיעור חינוך גופני לכיתות ה-1

נושא השיעור: סיבולת אירובית ואנארובית

עם המורה: מור לוי

נא הצטיידו בשתי קופסאות שימורים / שני בקבוקי מים קטנים

# פעילות גופנית

- ✓ מחזקת את שרירי הגוף.
- ✓ תורמת לגמישות המפרקים והתנועתיות של הגוף.
- ✓ משפרת את שיווי המשקל והקואורדינציה.
- ✓ מעלה את מצב הרוח ותורמת לאנרגיות חיוביות.

אז מה זה  
סיבולת אירובית ואנארובית?

# מה להביא לשיעור?



2 בקבוקי מים קטנים



2 קופסאות שימורים

# 8 תרגילים לשיפור סיבולת אירובית ואנארובית

הרחקה וקירוב  
כתף



כופפי מרפק  
בעמידה



מכרע קדמי  
רגל שמאל לפנים



מכרע קדמי  
רגל ימין לפנים

בטן תחתונה  
בשכיבה



פרפר חזה  
בשכיבה



בטן אלכסונית  
בישיבה



פושטי מרפק  
בשכיבה



מדינת ישראל  
משרד החינוך

# תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח