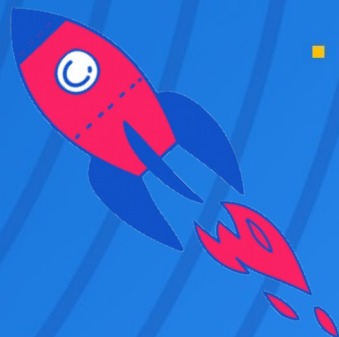




מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

שיעור חינוך גופני לכיתות ג'-ד'

נושא השיעור: פיתוח מרכיבי הכושר הגופני

עם המורה: לימור קריגל

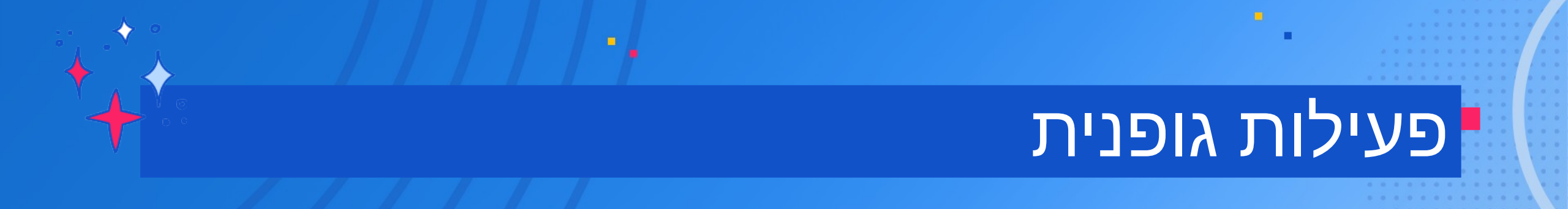
הצטיידו ב-2 גלילי נייר טואלט, מזרון/שטיח, בקבוק מים



נעים להכיר

לימור קריגל, מורה לחינוך גופני בבית ספר האלה במודיעין
ומדריכה של הפיקוח במחוז ירושלים.





פעילות גופנית

גם בימים כאלה חשוב לשמור על הכושר והבריאות

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

מה להביא לשיעור?



בקבוק מים



מזרון/שטיח



2 גלילי נייר
טואלט



חימום דינאמי שימוש בגליל נייר טואלט

חימום סטטי – מתיחות שימוש בגליל נייר טואלט

הפסקת שתיה





קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

זריקה ותפיסה של הגליל בהליכה



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

זריקה ותפיסה בריצה קלה



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

זריקה ותפיסה של הגליל בדילוגים





קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

זריקה ותפיסה של הגליל
בניתורים על רגל אחת



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

זריקה ותפיסה של הגליל
בניתורים על שתי רגליים



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

זריקה ותפיסה של הגליל עם
מחיאת כף



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

זריקה ותפיסה של הגליל ביד אחת





קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

זריקה ותפיסה של הגליל
מיד אחת לשנייה



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

מכרע והעברת הגליל מתחת
לרגל הקדמית



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

תפיסת הגליל בדרך לסקווט



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

ריצה הלוך ושוב ולקיחת גליל



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

עמידה על רגל אחת ונגיעה
בגלילים עם היד



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

נגיעות רגל רגל



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

הפסקת שתיה





קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

תרגילים על מזרון עם הגליל



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

עמידת שש והרמת יד



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

כפיפות ופשיטות מרפקים





קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

עמידת שש והרמת יד ורגל נגדית





קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

סמיכה קדמית, יד מעבירה גליל
מעל הגב



קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

איזון הגליל על הגב בסמיכה קדמית





קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

כפיפות בטן עם הגליל





קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

הרמת אגן והעברת הגליל





קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

הטיית גב לאחר בישיבה,
אופניים ברגליים

קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

הפסקת שתיה





קואורדינציה, דיוק, סבולת שריר, שיווי משקל וגמישות

מתיחות והרפיה

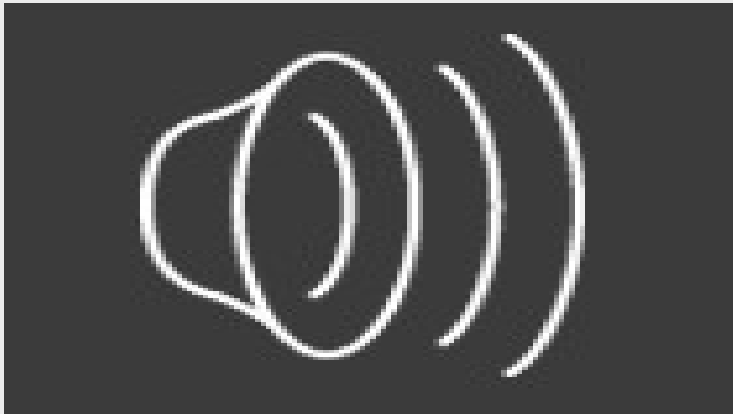


חשבו וכתבו לעצמכם

6 תרגילים נוספים שניתן לעשות עם גליל נייר טואלט

חשבו וכתבו לעצמכם

6 תרגילים נוספים שניתן לעשות עם גליל נייר טואלט



על מה חשבתם?
אלו הרעיונות שאני חשבת עליהם...



מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח