



מדינת ישראל
משרד החינוך



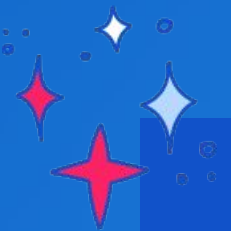
מערכת שידורים לאומית

שיעור חינוך גופני לכיתות ד-ו

נושא השיעור: מיומנויות תנועה וכושר גופני

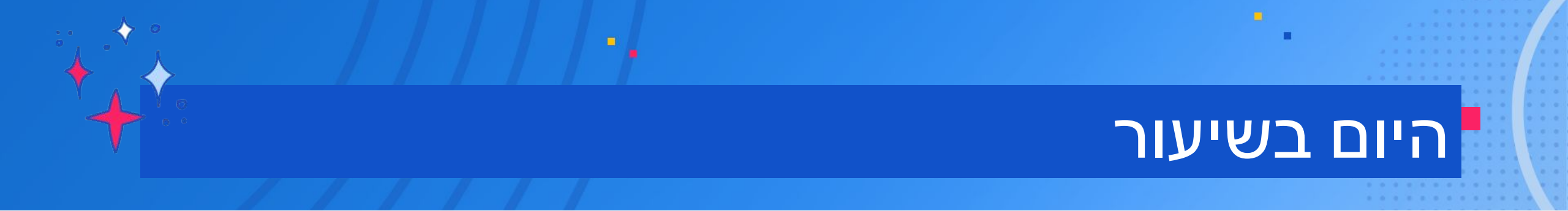
עם המורה: יורם עקרי

נא הצטיידו ב2 זוגות גרביים, מגבת, כיסא, מזרון/שטיח ובקבוק מים



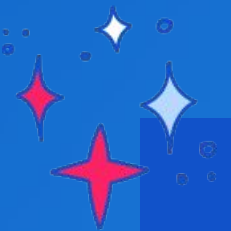
פעילות גופנית

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



היום בשיעור

1. תזונה נכונה
2. מיומנויות תנועה וכושר גופני – סיבולת כוח, שיווי משקל, וויסות כוח ועוד



תזונה בריאה

- ✓ אכילת ארוחות מסודרות 3-4 פעמים ביום.
- ✓ בכל ארוחה להקפיד על אבות המזון החיוניים: פחמימות, חלבונים, ירקות.
- ✓ לשתות הרבה מים ופחות מיצים ממותקים.
- ✓ נשנושי ירקות בין הארוחות במקום נשנושי חטיפים.
- ✓ להמעיט באכילת מוצרים עם הרבה סוכר (יש מדבקות אדומות).

מה להביא לשיעור?



בקבוק מים



מזרון/שטיח



כיסא



מגבת



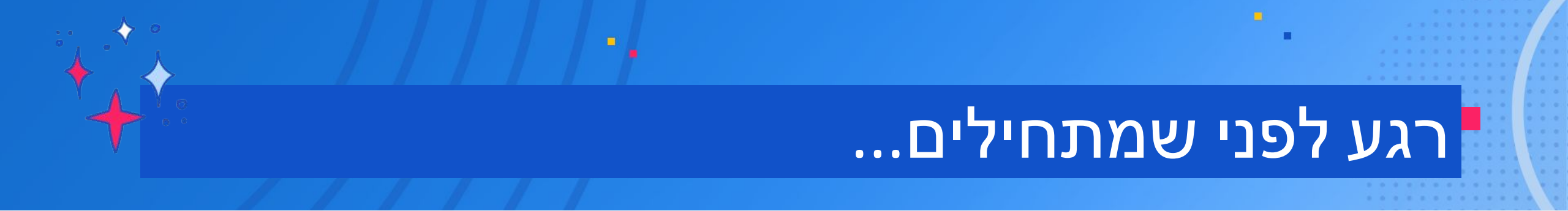
2 זוגות
גרביים

05:00



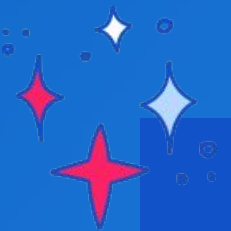
רגע לפני שמתחילים...

הכנת הסביבה, ציוד
ובטיחות בזמן הפעילות



רגע לפני שמתחילים...

חימום ומתיחות
ריצה קלה במקום
קפיצות פיסוק- סגירה
דילוגים החלפת רגליים



תרגילים עם מגבת

- ניתורים על רגל אחת לאורך המגבת – לצדדים
- ניתורים על רגל אחת מעל המגבת – לפנים ולאחור
- ריצת אינטרוולים

נשחק משחק ריצה !
מוכנים?

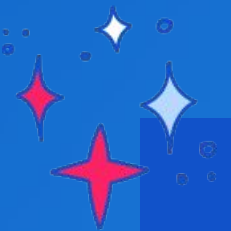
תרגילים עם מגבת

הפסקת שתייה



תרגילים עם גרביים

- גרביים בין הרגליים בשמיניות
- זריקה ותפיסה – בשתי ידיים
- זריקה ותפיסה – מיד ליד
- זריקה ותפיסה – מחיאת כף
- זריקה ותפיסה – החלפת ידיים



תרגילי בטן וידיים עם גרביים - בישיבה

- ישיבה והרמת ברכיים באויר
- כפיפות בטן – גרביים מיד ליד
- כפיפות בטן – גרביים מתחת לברכיים
- פלאנק בטן סטטי (סופרמן)
- שכיבת סמיכה – גרביים מיד ליד



תרגילים עם גרביים - בישיבה

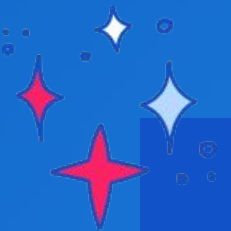
תרגיל אתגר

מצב 4 או 6 – זריקת הגרב מיד ליד ותפיסה

תרגילים עם גרביים - בישיבה

הפסקת שתייה





תרגילים עם כיסא

- כפיפות מרפקים לאחור: להישען על כיסא- רגליים לפניים
- כפיפות מרפקים לאחור: הרמת רגל אחת בכל כפיפה



תרגילים עם כיסא

מתיחות

ממשיכים לתרגל

חשבו וכתבו לעצמכם איך תוכלו לשלב תזונה בריאה ונכונה במהלך היום.

אלו 3 שאלות שיוכלו לעזור לכם:

- מה?
- כמה?
- מתי?

ממשיכים לתרגל

חשבו וכתבו לעצמכם איך תוכלו לשלב תזונה בריאה ונכונה במהלך היום.

אלו 3 שאלות שיוכלו לעזור לכם:

- מה?
- כמה?
- מתי?

05:00



ממשיכים לתרגל

אז על מה חשבתם?

הנה כמה טיפים ממני אליכם...



מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח