

אתגר הליכה נמרצת / ריצה רצופה מסמך מונגש

[רציונל](#)

[בטיחות](#)

[אתר מפמ"ר](#)

האתגר

את אתגר ההליכה-ריצה מומלץ לקבוע בהתאם לגיל התלמידים, לכושרם ולמידת שליטתם במיומנות ומוטב לאפשר בחירה בהתאם לנתונים אלה. חשוב להקפיד על חימום ועל מתיחות וכן על הדרגתיות בתדירות, במשך ובעצימות המאמץ.

אפשרויות לאתגר הדו חודשי בהליכה נמרצת - ריצה:

- הגעה ל 10 דקות הליכה נמרצת ברצף / ריצה ברצף.
- העלאת משך ההליכה / הריצה ברצף - ניתן לשלב בין הליכה נמרצת לבין ריצה.
- הגדלת המרחק במסגרת 10/15/30/60 דקות או יותר של הליכה נמרצת / ריצה.

[מצורפת כרטיסיית מעקב](#) התקדמות אישית, לתיעוד יומי של ביצוע האתגר במהלך החודשיים וכן, ההשתתפות באתגר היא המטרה וכן, השיפור האישי - כל אחד בהשוואה לעצמו ולנקודת הפתיחה שלו [מצורפת תעודת השתתפות באתגר](#).

דיווח על היוזמה לפיקוח

הכי חשוב!

זכרו לשלוח למפקחים המחוזיים על החינוך הגופני את התוצרים של קיום האתגר בבית הספר על מנת שנוכל לשתף מורים נוספים.

[מצורף קובץ](#) מצגת לשיתוף יוזמה להורדה ועריכה.

חשיבותה של הריצה

הליכה נמרצת, ריצה קלה (Jogging) וריצה (Running) מומלצות לפיתוח כושר גופני בריאותי בקרב צעירים. פעילות זו תורמת לבריאות במגוון היבטים כדוגמת: שיפור סבולת לב-ריאה, שמירה על מסת שריר ועל מסת עצם, הפחתת מתחים, שיפור הביטחון העצמי וההערכה העצמית ושיפור הבריאות הכללית [קישור לכתבה](#).

סרטון

[המדריך לרצים מתחילים סרטון שנתין להקרין בכיתה](#)

יישומונים לניטור הריצה

ריצה היא מיומנות טבעית וספורט זמין במיוחד. אפשר לרוץ כמעט בכל מקום - בפארקים, לאורך חוף הים, בחדרי כושר, באצטדיונים ובטבע. אין צורך בציוד מיוחד למעט נעלי ריצה ובגדי ספורט וניתן לבחור מתי לצאת לריצה בהתאם לנוחות, לסדר היום האישי ולמזג האוויר.

ניתן לנטר את הריצה באמצעות אפליקציות שונות [מצורף קישור](#).

[מה שריצה עושה לגוף שלנו](#)