

יחידת הוראה להוראה מרחוק בשיעור חינוך גופני

נושא יחידת ההוראה – פיתוח מרכיבי כושר גופני מיועד לתלמידים /תלמידות בכיתה – ה-ו

מטרת/ות היחידה- חיזוק שרירים דרכי הערכה: מבדק הוגש על ידי נועם בראון.

שיעור מספר	1	2	3	4
מטרת השיעור	התלמידים יכירו את מרכיבי הכושר הגופני	התלמידים יתנסו בפיתוח סבולת שריר	התלמידים יתנסו בפיתוח סבולת שריר	התלמידים יתנסו בפיתוח כושר גופני
נושא השיעור	מרכיבי הכושר הגופני	התלמידים יבצעו תרגילי כוח לפלג הגוף העליון במהלך השיעור.	התלמידים יבצעו תרגילי כוח לפלג גוף התחתון במהלך השיעור.	התלמידים יבצעו פלאנק רצוף לפחות במשך דקה.
מהלך השיעור: התארגנות	שיעור עיוני בזום. פתיחה-הצגת נושא השיעור עיקרי- מצגת מרכיבי הכושר הגופני - https://www.wincol.ac.il/wincol.ac.il/originals/kashag-presentation.pdf סיום- סיכום השיעור כולל שאילת שאלות.	שיעור מעשי בזום. פתיחה- - חזרה על מרכיבי הכושר הגופני מהשיעור שעבר. - הסבר בנוגע להבדלים בין פיתוח סבולת שריר לבין כוח שריר + הסבר בנושא שרירי הפלג גוף העליון. - תרגילי חימום (תרגילי תנועה) כולם מבצעים ביחד עם המורה. - מתיחות לכל חלקי הגוף ביחד עם המורה. עיקרי- כל התלמידים עובדים לפי התרגילים בסרטון על הפלג גוף עליון - https://www.youtube.com/watch?v=7i318XTsBKg בנוסף נתחיל לעבוד על "אתגר הבטן" – כל תלמיד מנסה לעשות פלאנק רצוף במשך חצי דקה, מנוחה שתי דקות ועושים סט נוסף של חצי דקה. סיכום- שיחת סיכום ושאלת שאלות כלפי התלמידים.	שיעור מעשי בזום. פתיחה- חזרה על השרירים שעבדנו עליהם בשיעור שעבר. הסבר על שרירי פלג גוף תחתון + שרירי הבטן, תרגילי חימום - https://www.youtube.com/watch?v=zqv8QNZPvPo מתיחות לכל חלקי הגוף ביחד עם המורה. עיקרי- כל התלמידים מבצעים את התרגילים בסרטון ועובדים על הפלג גוף תחתון- https://www.youtube.com/watch?v=oiYHJxX_nQw בסיום הסרטון נעבוד על "אתגר הבטן" פלאנק רגיל כאשר כל תלמיד צריך לעשות הפעם 45 שניות עבודה ועוד 2 דקות מנוחה כפול 2 סטים. סיכום - שיחת סיכום כולל שאילת שאלות.	שיעור בזום. פתיחה - שאילת חימום תרגילי תנועה. מתיחות , התלמידים מבצעים את המתיחות כחיקוי למתיחות שמבצע המורה. חלק עיקרי - אימון מחזורי אימון תחנות- 1.תחנה כפיפות מרפקים. 2. סקוואטים. 3. יישור מרפקים עם ידיים על כיסא (עבודה על שריר היד אחורית) 4. כפיפות בטן. 5. מכרעים ברגליים (לאנצ'ים). 6. שכיבה על הרצפה מרימים את הראש והרגליים (עבודה על גב תחתון). לסיום מבצעים את מבדק הבטן כאשר המטרה של כל אחד להישאר לפחות דקה אחת בפלאנק. סיכום- שיחת סיכום של כל היחידה על מרכיבי הכושר הגופני והשרירים בגוף.
ידע והבנה: מושגים מרכזיים שנלמדו	מהם מרכיבי הכושר הגופני?	על איזה שרירים דיברנו בשיעור.	מדוע ישנה חשיבות לחזקת השרירים בפלג גוף תחתון?	