

יחידת הוראה חודשית בהוראה מרחוק בנושא: כושר גופני

שכבת גיל: ז-ט

נושאי השיעורים: **כוח שרירי בטן וליבה**

מורה לחינוך גופני: **איריס לביא-חט"ב סמדר, הרצליה**

4	3	2	1	שיעור מספר
פלאנק כחלק משיפור יכולת שרירי הליבה	מפלאנק בסיסי לפלאנק בדרגות קושי	מפלאנק בסיסי לסוגי פלאנק שונים	פלאנק בסיסי	נושא יחידת ההוראה
<p>פתיחה: לימוד שרירי הליבה. תרגול לפי סרטון https://www.youtube.com/watch?v=xerCujflsio</p> <p>יתרונות חיזוק שרירי הליבה: מניעת פציעות שיקום מפציעות שיפור יכולת גופנית</p> <p>סיום: שחרור וסיכום</p>	<p>פתיחה: הסבר על שרירי הליבה. חימום כללי</p> <p>חלק עיקרי: לימוד וריאציות לפלאנק בתנועה, 6 תרגילים שונים כל תרגיל 30 שניות פלאנק בסיסי פלאנק בסיסי –הרמת אגן וחזרה פלאנק צידי –ימין פלאנק צידי שמאל פלאנק ספיידרמן פלאנק בסיסי על הידיים- ירידה מרפק מרפק, עלייה יד יד 8 דק עבודה https://www.youtube.com/watch?v=lfR4sl0ZCE</p> <p>סיום: שחרור וסיכום</p>	<p>פתיחה: חזרה על אופן ביצוע פלאנק תוך שימוש בסרטון המדגים עבודה נכונה https://www.youtube.com/watch?v=1GkZz6gX3ZQ חימום כללי</p> <p>חלק עיקרי: סט שלם, מעמדת מוצא למצבים שונים של פלאנק 30 שניות כל תרגיל: פלאנק בסיסי על אמות פלאנק תוך הרמת רגל ימין והורדה פלאנק תוך הרמת רגל שמאל והורדה פלאנק בסיסי פלאנק ספיידרמן, ברך לכיוון זרוע מהצד, פעם ימין פעם שמאל. https://www.youtube.com/watch?v=nUw0YsrmSg 2 סטים</p> <p>סיום: שחרור וסיכום</p>	<p>פתיחה: חשיבות חיזוק שרירי הבטן ושרירי הליבה. הבדל בין עבודה דינאמית וסטטית חימום כללי.</p> <p>חלק עיקרי: ללמד את אופן ביצוע הפלאנק איך לשלוט במרכז הכובד של הגוף ואין לארגן את היציבה, בדגש לגו ולחגורת הכתפיים. https://www.youtube.com/watch?v=DgsOJbSwYgk באנגלית סרטון מעולה לדגשים https://www.youtube.com/watch?v=TxvNkmjdhMM תרגול פלאנק על הידיים בתחילה 30 שניות עבודה 10 שניות מנוה 3 פעמים. תרגול פלאנק על האמות 30 שניות עבודה 10 שניות מנוחה 3 פעמים. https://www.youtube.com/watch?v=pvljsG5Svck</p> <p>סיום: שחרור וסיכום</p>	מהלך השיעור
שרירי הליבה. דגש בביצוע תרגילים א-סימטריים.	שרירי הליבה. דגשים לכל תרגיל.	סוגי פלאנק	דגשים לתרגיל	ידע והבנה