יחידת הוראה חודשית בהוראה מרחוק בנושא: **<u>אתלטיקה קלה</u>**

שכבת גיל: **ז-ט\י-יב**
נושאי השיעורים: **<u>ריצות קצרות</u>**
מורה לחינוך גופני: **<u>ליהי לוי-ניר, קריית אונו</u>**

שיעור מספר	**1**	**2**	**3**	**4**
נושא יחידת ההוראה	ריצה	כוח מתפרץ, זינוק	זינוקים	אתלטיקה –
מהלך השיעור	**<u>פתיחה:</u>** חימום דינאמי לפי סרטון **<u>חלק עיקרי:</u>** סרטון על טכניקת ריצה 30 שניות עבודה 20 שניות מנוחה תרגילים במקום 1. ברכיים לחזה 2. עקבים לישבן 3. הרמת ברך ממצב מכרע 4. הרמת ברך שניה ממצב מכרע. 5. קפיצות צפרדע 6. עבודת ידיים- בעמידה רק עבודת ידיים. חזרה על סט התרגילים 3 פעמים. 2 דק מנוחה בין הסטים. **<u>סיום:</u>** מתיחות שחרור וסיכום	**<u>פתיחה :</u>** חימום טבאטה אירובי (הרמת ברכיים, עקבים לישבן, עבודת ידיים, קפיצות צפרדע) 2X קישור לטבטה **<u>חלק עיקרי :</u>** לימוד שלבי זינוק נמוך. זינוק גבוה- למקומות, סימן (קול, מחיאת כף, שריקה) זינוק נמוך- למקומות, היכון, סימן. סרטון • המורה יסביר שזינוק נמוך מתבצע בריצות 100 עד 400. • החל מריצת 800 מתבצע זינוק גבוה. • כמובן שהתרגול יהיה ללא אדני זינוק. <u>תרגול:</u> קפיצה למרחק מהמקום. קפיצה לגובה נגיעה במקום מסומן. יציאה מרגל אחת צעד איילה. קפיצה על רגל אחת למרחק תרגול הזינוקים על פי הוראת המורה. **<u>סיום:</u>** מתיחות שחרור וסיכום	**<u>פתיחה:</u>** דוגמאות לזינוקים שונים. ניתוח זינוק נמוך של ספורטאי (בולט), הבדלי אורך צעד, מהירות צעד. סרטון הבדלי ריצה ושיאים בין אתלטים שונים קישור ניתוח ריצה יוסיין בולט ניתוח ריצה 800 מטר **עבודת הגשה\מבדק ידע** כתבו את ההבלים בין זינוק נמוך לזינוק גבוה. הבדלים בטכניקת הריצה. בחרו אתלט ונתחו את הריצה שלו.	**<u>פתיחה:</u>** 10 דק חימום לפי סרטון **<u>חלק עיקרי:</u>** אימון טבאטה על התרגילים שנלמדו במהלך היחידה. 2 טבאטות רצופות קישור לטבטה • עבודת ידיים- עמידה במקום • הרמת ברכיים. • קפיצות צפרדע. • מכרעיים. • סקוואט עם קפיצה • ניתור על רגל אחת. • ניתור על רגל שניה. • מטפס הרים- עמידת סמיכה גוף מוחזק. רגליים רצות. רעיונות לתרגילים סרטון **<u>סיום:</u>** מתיחות שחרור וסיכום
ידע והבנה	מרכיב הכושר מהירות , זריזות כוח מתפרץ, המערכת המוטורית	מרכיב הכושר מהירות, זריזות, כוח מתפרץ	מרכיב הכושר מהירות, זריזות, כוח מתפרץ, ניתוח זינוק נמוך	מרכיב הכושר מהירות, זריזות כוח מתפרץ