יחידת הוראה בחינוך גופני – כושר גופני / פונקציונלי (רותם קארו שפירו)

- יחידת הוראה בנושא כושר גופני עם דגש על האימון הפונקציונלי .
- מטרת היחידה – חשיפה ליתרונות האימון הפונקציונלי, הכרת מגוון תרגילים / סוגי אימונים אשר ניתן לבצע באופן עצמאי , שיפור היכולות והכושר הגופני.
- היחידה מתאימה לכיתות ז'-יב' ומיועדת לבנים ולבנות .
- דגשי בטיחות – יש לשים לב לאופן ביצוע התרגילים (לפני כל תרגיל יש צורך להדגים את הצורה הנכונה בה מצבעים את התנועה) , באחריות התלמידים לשים לב כי שטח העבודה פנוי + ציוד מותאם ותקין + הגעה לשיעור במצב גופני טוב .
- את כל השיעורים ניתן להעביר גם מרחוק וגם מקרוב. את כל השיעורים ניתן לבצע עם ציוד / ללא ציוד .
- נקודת המוצא היא שכלל התלמידים (מלבד תלמידי שכבת ז') מכירים את מרבית התרגילים משנים קודמות (יש לחזור בקצרה בכל תחילת שיעור / הדגמה של התרגילים על הדגשים)

	1	2	3	4
נושא השיעור	אימון תחנות (מעשי)+הכרות עם תרגילים	אימון פרמידה	שיעור עיוני	אימון טאבטה
מהלך השיעור	ביצוע חימום דינאמי הכולל : קפיצות במקום/ מצד לצד / קדימה אחורה , ריצה מקום בקצבים משתנים , ברכיים גבוהות , עקבים לישבן . ביצוע חימום מפרקים (מראש עד הרגליים). מעבר על 6 תרגילים בסיסיים ומתן דגשים על ביצוע נכון : 1.סקווט 2.לנאצ' קדמי 3.שכיבות סמיכה 4.ג'קסונים(יש אחורית) 5.בטן 30 מעלות 6.בטן סטטי בשיעור נעבוד על 3 סבבים , כאשר בכל סבב נבצע את כל 6 התרגילים . סבב 1 – 20 שניות עבודה , 10 שניות מנוחה סבב 2 – 30 שניות עבודה , 10 שניות מנוחה	ביצוע חימום עם הקישור : https://www.youtube.com/watch?v=_sNRH65Wmuw בשיעור ישנם 6 תרגילים , כאשר כל אחד מהם מבצעם למשך 20 שניות . בין כל סבב נחים 20 שניות. בסבב הראשון מבצעים תרגיל אחד , סבב שני תרגילים , סבב שלישי שלושה תרגיל וכך עד שמכניסים את כל התרגילים לסבוב שלם . התרגילים שמבצעים : 1. סומו סקווט 2. לאנצ' צידי 3. שכיבות סמיכה 4. פשיטת מרפקים עם משקוליות יד / בקבוקי מים 5. בטן אופניים	הרצאה בנושא חשיבות הפעילות הגופנית והשפעתה על גופנו : https://www.ted.com/talks/wendy_suzuki_the_brain_changing_benefits_of_exercise?language=he דיון על חשיבות הפעילות הגופנית על הנפש , מצב הרוח , חיוניות הגוף . בסוף הדיון ביצוע אימון קצר : https://www.youtube.com/watch?v=tEjbdHeE25k	ביצוע חימום דינאמי הכולל : קפיצות במקום/ מצד לצד / קדימה אחורה , ריצה מקום בקצבים משתנים , ברכיים גבוהות , עקבים לישבן . ביצוע חימום מפרקים (מראש עד הרגליים). עבודה בסטים של 4 דקות , כאשר 20 שניות עובדים ו- 10 שניות נחים. בין כל סט , מנוחה של דקה . סט ראשון : דקה סקווט דקה בטן אופניים 2X סט שני : דקה שכיבות סמיכה דקה לאנצ' 2X סט שלישי:

	סבב 3 – 40 שניות עבודה , 10 שניות מנוחה בין כל אחד מהסבבים , מנוחה של דקה . בסוף השיעור ביצוע מתיחות סטטיות .	6. הרמת רגלים ישרות ל 90 מעלות דוגמא לביצוע השיעור : סומו סקווט – 20 שניות מנוחה סומו סקווט+לאנצ' צידי – 20 שניות מנוחה סומו סקווט+לאנצ' צידי +שכיבות סמיכה – 20 שניות מנוחה ..... בסוף השיעור ביצוע מתיחות סטטיות .		דקה יד אחורית על כיסא 2X דקה בטן פינגווין בסוף השיעור ביצוע מתיחות סטטיות.
ידע והבנה	מעבר על תרגילים בסיסיים (נקודת המוצא היא שמרבית התלמידים מכירים את התרגילים משנים קודמות). התלמידים ישכללו את ביצוע התרגילים . הכרות עם שיטת אימון התחנות דגשים לכל תרגיל.	הכרות עם שיטת אימון הפירמידה. דגשים לכל תרגיל.	התלמידים ישמעו הרצאה בה ילמדו על חשיבות הפעילות הגופנית ועל המשמעות שלה לחיוניות של הגוף ובעיקר המוח . התלמידים ישתפו את דעתם בנוגע לאימון גופני .	הכרות עם שיטת אימון טאבטה. דגשים לכל תרגיל.