יחידת הוראה להוראה מרחוק בשיעור חינוך גופני/ עדינה ברגר אידו ושלי מיטל בהרי- הכפר הירוק

- נושא יחידת ההוראה- <u>אימון פונקציונלי</u> – מקרוב ומרחוק
- מטרת/ות היחידה- הכרת האימון הפונקציונלי, מטרותיו, יתרונותיו- והתנסות באימונים מגוונים.
- מיועד לתלמידים /תלמידות בכיתה- חטיבת ביניים וחטיבה עליונה (ז-י"ב)

מספר שיעור	1	2	3	4
נושא השיעור	אימון פונקציונלי- עיוני ומעשי	אימון פונקציונלי- אימון עם כיסא	אימון פונקציונלי- עבודה בתחנות	אימון פונקציונלי- סרטון השראה של ted על חשיבות הפעילות הפונקציונלית לחיים, ופעילות מעשית של אימון פונקציונלי עם סרטון.
מהלך השיעור	שיעור שניתן לקיים בהוראה בבית הספר או מרחוק. השיעור בהסבר על אימון פונקציונלי- מהו? יתרונותיו, חשיבותו, דוגמאות לתרגילים באימון פונקציונלי, האם מתאים לכל אחד. סרטון קצר המראה תרגילים שונים וממחיש מהם תרגילים פונקציונליים https://youtu.be/VaNCECJrMPs הפעילות המעשית בשיעור תיהיה לשם הכרת מספר תרגילים שימחישו לתלמידים את מהות התרגילים באימון פונקציונלי.	שיעור מרחוק- מעשי אימון פונקציונלי עם כיסא, 24 דקות (סרטון). המורה יתן הסבר לתלמידים לפני השיעור, כולל דגשים על בטיחות וזהירות, יסביר שיש להיכנס לקישור לטופס המקוון, למלא את הפרטים המבוקשים, לעשות את הפעילות שבסרטון, לענות על השאלות בטופס ולשלוח אותו. https://forms.gle/VcBQgZP4gbXFgiJN9 (שיעור זה הועבר לתלמידי הכפר הירוק בזמן הקורונה.	שיעור שניתן לקיים בבית הספר או מרחוק, עם ציוד מקורי או חלופי או ללא ציוד. חימום דינאמי אימון פונקציונלי בעזרת ציוד שיש בבית הספר או בבית או ללא כל ציוד: • משקולות יד (או בקבוקי מים/קופסאות שימורים) • סליידים (או 2 מרטוטים קטנים) • חבל קפיצה (או כלום) • מדרגה (או כיסא או שרפרף) • מזרון	סרטון ted https://www.youtube.com/watch?v=U8le2b0sAXw לאחר ההרצאה רצוי לקיים דיון על המסר אותו מנסה המרצה להעביר, ולשאול את התלמידים מה דעתם על המסר הזה? למה הם התחברו או לא התחברו בדברים שעליהם דיברה המרצה. --- סרטוני פעילות (בהתאם לזמן שישאר) https://www.youtube.com/watch?v=gcQDGgAGWpA 10 דקות או https://www.youtube.com/watch?v=y7usRE42IQA 30 דקות

יחידת הוראה להוראה מרחוק בשיעור חינוך גופני/ עדינה ברגר אידו ושלי מיטל בהרי- הכפר הירוק

- נושא יחידת ההוראה- <u>אימון פונקציונלי</u> – מקרוב ומרחוק
- מטרת/ות היחידה- הכרת האימון הפונקציונלי, מטרותיו, יתרונותיו- והתנסות באימונים מגוונים.
- מיועד לתלמידים /תלמידות בכיתה- חטיבת ביניים וחטיבה עליונה (ז-י"ב)

<table dir="rtl">
<tr>
<td></td>
<td><u>חימום דינאמי</u>- 5 דקות
ריצה במקום, ג'מפינג ג'קס, צעדי רדיפה ימינה ושמאלה, מתיחות.

<u>חלק עיקרי</u>- 5-6 דקות
5 תחנות- בכל תחנה תרגיל של 30 שניות. 20 שניות מנוחה ומעבר לתחנה הבאה:
1. סקווט קפיצה
2. פלאנק- יד לכתף נגדית
3. לאנג' רגל ימין
4. לאנג' רגל שמאל
5. יד אחורית

<u>מתיחות, שחרור וסיכום</u></td>
<td>אפשר על בסיס השיעור הזה שכל מורה/צוות יכין לעצמו טופס מקוון שמתאים לתלמידיו).</td>
<td>חלק עיקרי:
5 תחנות. בכל תחנה 3 תרגילים. כל תרגיל 30 שניות, מנוחה 20 שניות.
<table dir="rtl">
<tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr>
<tr><td>1 משקולות יד</td><td>סקווט- דחיקה</td><td>יד אחורית</td><td>פרפר</td></tr>
<tr><td>2 סליידים</td><td>רגליים על הסליידים ידיים בפלאנק: הרמת ישבן וקירוב הרגליים לכיוון הידיים וחזרה לפלאנק</td><td>רגליים על הסליידים ידיים בפלאנק: ברכיים לכיוון החזה וחזרה לפלאנק</td><td>פלאנק אחורי, רגליים על הסליידים -ישרות- פיסוק- סגירה והבאת הישבן בין הידיים וליישר אותן חזרה.</td></tr>
<tr><td>3 חבל קפיצה</td><td>קפיצות רגילות</td><td>קפיצות רגילות</td><td>קפיצות רגילות</td></tr>
</table>
</td>
<td></td>
</tr>
</table>

יחידת הוראה להוראה מרחוק בשיעור חינוך גופני/ עדינה ברגר אידו ושלי מיטל בהרי- הכפר הירוק

- נושא יחידת ההוראה- <u>אימון פונקציונלי</u> – מקרוב ומרחוק
- מטרת/ות היחידה- הכרת האימון הפונקציונלי, מטרותיו, יתרונותיו- והתנסות באימונים מגוונים.
- מיועד לתלמידים /תלמידות בכיתה- חטיבת ביניים וחטיבה עליונה (ז-י"ב)

<table dir="rtl">
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>
<table>
<tr><td>4 מדרגה</td><td>רגל אחת על המדרגה - רגל שניה על הרצפה- החלפות רגליים</td><td>רגל ימין על המדרגה - רגל שמאל על הרצפה- סקווט, ישור רגל ימין- רגל שמאל עולה הצידה</td><td>רגל שמאל על המדרגה - רגל ימין על הרצפה- סקווט, ישור רגל שמאל, רגל ימין עולה הצידה</td></tr>
<tr><td>5 מזרון</td><td>פלאנק על האמות</td><td>פלאנק על צד ימין</td><td>פלאנק על צד שמאל</td></tr>
</table>
</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ידע והבנה</td>
<td>הכרת האימון הפונקציונלי, מטרותיו ותרומתו</td>
<td>הכרת האימון הפונקציונלי</td>
<td>הכרת האימון הפונקציונלי</td>
<td>הכרת האימון הפונקציונלי</td>
</tr>
</table>