יחידת הוראה חודשית בהוראה מרחוק בנושא: <u>כושר גופני</u>

שכבת גיל: **ז-ט\י-יב**
נושאי השיעורים: **<u>גמישות שרירים</u>**
מורה לחינוך גופני: **<u>הילה מונדני-צביה, בת-ים</u>**

שיעור מספר	**1**	**2**	**3**	**4**
נושא יחידת ההוראה\השיעור	גמישות השרירים	חשיבות המתיחות	חשיבות המתיחות	גמישות יתר
מהלך השיעור	**<u>פתיחה</u>** חימום דינמי **<u>חלק עיקרי</u>** תרגול לחיזוק שרירי מקרבי הירך וההמסטרינג. https://youtu.be/HzIjDtVDqT0 סרטון תרגילי גמישות **אתגר**: הגדלת המרחק בין הרגליים בישיבת פיסוק. מדידות בתחילת כל שיעור ביחידה.	**<u>פתיחה</u>** *מהי גמישות? *האם זה טוב להיות גמיש? *מה משפיע על רמת הגמישות? *כללים למתיחה בטוחה. **<u>חלק עיקרי</u>** גמישות- שיעור עיוני.pdf חשיבות הגמישות (חשיבות הגמישות.4pm	**<u>פתיחה</u>** מאמר בנושא: חשיבותה של הגמישות למתאמן. דיון: האם פעם עשיתם פעילות גופנית מאומצת, מבלי לעשות תרגילי מתיחות לפני כן? כיצד הרגשתם למחרת? הסבר כיצד תרגילי המתיחות יכולים למנוע כיווץ שרירים. תרגילי מתיחות לרגליים: מכרעיים קדמיים וצדדיים, מתיחות בישיבת פיסוק, מתיחות בעמידת פיסוק, מתיחת הרגל תוך הרמתה על כיסא וכו'. **אתגר**: "עמידת צבי" בעמידת ידיים.	**<u>חלק עיקרי</u>** צפיה בסרטון גמישים.4pm דיון: *מהי גמישות יתר? *האם זה טוב שיש גמישות יתר? *האם הייתי רוצה להיות מאד גמיש/ה? *מה עליי לעשות כדי להיות יותר גמיש/ה? *למה זה טוב להיות גמישה? *באלו פעולות בחיי היומיום עוזרת לנו הגמישות? *האם גמישות זה דבר מולד או נרכש? *באילו פעולות בחיי היומיום, מוגבלים אנשים שאינם גמישים בכלל?
ידע והבנה	חשיבות הגדלת טווחי תנועה. ביצוע נכון של התרגילים.	חשיבות תרגילי המתיחות לגמישות ומניעת פציעות.	חשיבות תרגילי המתיחות לגמישות ומניעת פציעות. ביצוע נכון של התרגילים.	גמישות יתר.