יחידת הוראה חודשית בהוראה מרחוק בנושא: ריצה

שכבת גיל: **ז -י"ב** נושאי השיעורים: **ריצות ועבודה אירובית** מורה לחינוך גופני: **ריקי עגם- מקווה ישראל מדור דתי**

שיעור מספר	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
נושא יחידת ההוראה	**פתיחת יחידת הוראה-ריצה**	**סקירה היסטורית**	**טכניקת ריצה ושיפור סגנון**	**עבודת כוח לרצים**	**סיכום ומבדק**
	שיעור עיוני+ מעשי **פתיחה:** פתיחה קצרה על יחידת ההוראה והשיעור. הסבר על ריצות קצרות/ארוכות הצגת 2 סרטוני השראה https://www.youtube.com/watch?v=YaVDJ_8PgcU https://www.youtube.com/watch?v=0uOHlDoiGnQ **חלק מעשי** (מבוצע על ידי) חימום 15 דק'. (כל השיעורים יפתחו בחימום הנ"ל כאשר בשיעורים הבאים לכל שיעור אוסיף מספר חזרות העלאת דופק ריצה במקום	שיעור עיוני ומעשי. **פתיחה וחלק עיקרי עיוני:** **מצגת בנושא-** ריצה -סקירה היסטורית, יתרונותייה והשפעותייה הבריאותיות על תפקודים פיזיולוגיים **..\Desktop\רקע היסטורי ריצה.docx** **פתיחה חלק מעשי:** חימום ומתיחות. ריצה במקום ריצה לצד ימין (לא צעדי רדיפה) ריצה לשמאל ריצה לאחור ריצה קדימה ריצה מהירה במקום (סקיפינג) **X 4 פעמים** **חלק עיקרי מעשי:** https://www.youtube.com/watch?v=uUWxteM9xUU&t=635s **סיום:** מתיחות לשחרור. סיכום.	שיעור עיוני ומעשי. **טכניקת ריצה ושיפור סגנון** מצגת והסבר על טכניקת ריצה ושיפור- file:///C:/Users/rikiag/Desktop/%D7%A8%D7%99%D7%A6%D7%95%D7%AA%20%D7%90%D7%A8%D7%95%D7%9B%D7%95%D7%AA/%D7%AA%D7%95%D7%A8%D7%AA%20%D7%94%D7%A2%D7%A0%D7%A3-%20%D7%A8%D7%99%D7%A6%D7%95%D7%AA%20%D7%90%D7%A8%D7%95%D7%9B%D7%95%D7%AA%20-%20%D7%98%D7%9B%D7%A0%D7%99%D7%A7%D7%AA%20%D7%A8%D7%99%D7%A6%D7%94%20-%20%20%20%20%20%2035454%20-%20%D7%A2%D7%95%D7%AA%D7%A7.PDF **פתיחה חלק מעשי:** חימום ומתיחות. **X 5 פעמים-** ריצה במקום ריצה לצד ימין (לא צעדי רדיפה) ריצה לשמאל ריצה לאחור ריצה קדימה ריצה מהירה במקום (סקיפינג)	שיעור מעשי+עיוני **פתיחה חלק עיוני-** **הסבר על חשיבות עבודת כוח לרצים** **מצגת אימון כוח לרצים- השתלמות.pptx** **פתיחה חלק מעשי:** ריצה במקום ריצה לצד ימין (לא צעדי רדיפה) ריצה לשמאל ריצה לאחור ריצה קדימה ריצה מהירה במקום (סקיפינג) **X 6 פעמים** **חלק עיקרי:** https://www.youtube.com/watch?v=DMHKgIZHZqM **סיום:** **מתיחות ושחרור**	שיעור מעשי. **פתיחה:** הסבר על השיעור חימום כללי **פתיחה חלק מעשי:** חימום ומתיחות. העלאת דופק ריצה במקום ריצה לצד ימין (לא צעדי רדיפה) ריצה לשמאל ריצה לאחור ריצה קדימה ריצה מהירה במקום (סקיפינג) **X 6 פעמים** **חלק עיקרי:** **חלוקה לזוגות ו"בחינת טכניקת ריצה " (על משקל הוראת עמיתים)** **התלמידות יחולקו לזוגות ויפעלו על פי טבלת הקובץהמצורף לבחינת טכניקת בת הזוג** **ריצה נכונה (1).docx**

	ריצה לצד ימין (לא צעדי רדיפה) ריצה לשמאל ריצה לאחור ריצה קדימה ריצה מהירה במקום (סקיפינג) **X 3 פעמים** **חלק עיקרי :** עבודה עם סרטון https://www.youtube.com/watch?v=BR0jT6JxH-o **סיום:** מתיחות לשחרור. סיכום.		**חלק עיקרי**: תרגילים לשיפור סגנון אימון עם סרטון https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90&feature=youtu.be **סיום:** מתיחות לשחרור.		**סיום:** **ניתוח נתוני טבלת הוראת עמיתים** **פרזנטציה על אימוני ריצה מעשיים בשטח (אינטרוולים, ריצות נפח, פרטלק, זינוק נמוך, ספרינטים)** **וסיכום יחידת הוראת ריצה בזום**
ידע והבנה	פעילות אירובית לסיבולת לב ריאה	פעילות אירובית לשיפור סיבולת לב ריאה	פעילות מחזורית של אירובי+ אנאירובית עם אירובי לשיפור ולימוד טכניקת ריצה	שרירי ליבה לחיזוק, שיפור ויציבות בריצה	טכניקת ריצה נכונה המשלבת את כל החומר הנלמד