שיעור מספר	1	2	3	4
נושא השיעור	**הצגת מצגת (מבוא) ותרגול - רמה מתחילים**	**אימון פילאטיס ברמה בינונית**	**אימון 2 - רמה בינונית**	**אימון פילאטיס רמה מתקדמים**
מהלך השיעור	10 ד׳ עיוני <u>הצגת מצגת המסבירה על:</u> 1- מטרות תרגול פילאטיס 2- עיקרון חיזוק שרירים מייצבים. 3- כיצד מתרגליים פילאטיס 4- תרגיל אופייני לדוגמא – צפייה בסרטון. 30 ד׳ מעשי פילאטיס למתחילים <u>אימון של חצי שעה , לכל הרמות .כל מה שצריך זה מזרן ובגדים נוחים</u> https://www.youtube.com/watch?v=u0g5pVjProM 3 ד׳ חימום מפרקים 2 ד׳ תרגיל יציבה – סיבוב עגן – 10 חזרות לפנים ו 10 חזרות לאחור. 2 ד׳ רול דאון – שאיפה ונשיפה כאשר יורדים מטה. 1 ד׳ מתיחות – רגל אחרי רגל מעלים עקב מעלה. 2 ד׳ יורדים למנח כיסא. סקוואט בליווי ידיים לפנים – שהייה ממושכת בתנוחת כיסא. 2 ד׳ תנוחת סומו סקוואט – עקב מעלה כל פעם ברגל אחרת ובסוף בו זמנית עקבים מעלה. 2 ד׳ עמידת 6, רגל ויד נגדית נפגשים באמצע. 1 ד׳ מנח פלאנק, ניתוקים של יד ורגל כל פעם. 1 ד׳ 3 שכיבות סמיכה ולעבור למצב פירמידה.	5 ד׳ עיוני הסבר על האימון הקרוב, סוגי תרגילים וכו׳. זמן האימון מתקצר ביחס לאימון הקודם, אבל הרמה עולה. **20 ד׳ מעשי** bridging x 8 bridging one led jumps x 8 hundreds x 100 single leg stretch x 8 cris cross x 8 scissors x 8 double leg stretch x 8 lower&lift x 8 side kick series x 8 stretch for the gluteus x 8 roll up x 8 pyramid + push up position x 8 plank one minute full push up x 8 סקוואט עקבים מעלה בירידה 8 x twist stretch – 2 חזרות לכל כיוון 5 ד׳ עיוני לסיום שיעור על חשיבות כושר **לאחר סיום השיעור המקוון יש לתאר במילים (ניתוח תנועות) <u>3 תרגילים</u> שהיו במהלך האימון. יש לציין שמות שרירים עיקרים (בלטינית) שמופעלים בכל תרגיל שנבחר. יש להגיש בקובץ וורד לקלסרום.** .	למי שיש בעיות רפואיות יש להימנע מאימון זה. long lunge (כפיפה, יישור) 8 פעמיים. one leg bent lunge כפיפה, יישור של רגל עומדת – 8 חזרות one leg lunge כפיפה, יישור על 2 רגלים – 8 חזרות. העברת משקל – קדימה על הבהונות, אחורה על העקבים – 8 חזרות. סקוואט – 8 חזרות סקוואט שלושה שלבים – 4 חזרות kick lunge – כפיפה, עלייה, בעיטה, ירידה – 8 חזרות straight&bend יישור וכיפוף לרגל – 8 חזרות balance twist – פיתול פלג גוף עליון בלבב – 4 חזרות long lunge – כפיפה, יישור – 8 חזרות bent squat – כיפוף ברכיים, יישור גב – 8 חזרות jump three – קפיצה בין שלושה מנחים core bend – יישור וכיפוף רגל אחת באמצע הדרך – 4 חזרות לכל צד.	10 ד׳ מבוא לאימון פילאטיס מתקדמים. נשוחח על איזה תרגיל מתוך כל אלו שתורגלו עד כה בשיעורים אחרונים הכי אהבתם, הכי התקשתם לבצע וכו׳. יתרגלו עד הדקה 22 ד׳ של הסרטון המצורף עם הפסקות ביניים במידה ויתקשו להמשיך. . **לאחר סיום השיעור המקוון יש לתאר במילים (ניתוח תנועות) <u>3 תרגילים</u> שהיו במהלך האימון. יש לציין שמות שרירים עיקרים (בלטינית) שמופעלים בכל תרגיל שנבחר. יש להגיש בקובץ וורד לקלסרום.** https://www.youtube.com/watch?v=DY4o-zqNtjM

מגיש: אלכסיס ליאן

	לאחר סיום השיעור המקוון יש לתאר במילים (ניתוח תנועות) 3 תרגילים שהיו במהלך האימון. יש לציין שמות שרירים עיקרים (בלטינית) שמופעלים בכל תרגיל שנבחר. יש להגיש בקובץ וורד לקלסרום.	https://www.youtube.com/watch?v=Dhfv6DWQGlk&t=253s	roll up crossed – עם החלפת רגל – 6 חזרות side series - שלושה תרגילי צד – 8 חזרות לכל תרגיל **לאחר סיום השיעור המקוון יש לתאר במילים (ניתוח תנועות) 3 תרגילים שהיו במהלך האימון. יש לציין שמות שרירים עיקרים (בלטינית) שמופעלים בכל תרגיל שנבחר. יש להגיש בקובץ וורד לקלסרום.** https://www.youtube.com/watch?v=8h37fAtHKXQ	
ידע והבנה	הכרת המושג פילאטיס דרך מצגת. הבנה על עיקרונות התרגול פילאטיס כדרך חיים בריא. ביצוע ויישום התרגילים להבנה מלאה.	התלמידים יפנימו את עקרונות תרגול פילאטיס מהשיעור הקודם ויבצעו הפעם אימון ברמה גבוהה יותר.		

יחידת הוראה להוראה מרחוק בשיעור חינוך גופני

נושא יחידת ההוראה פילאטיס למתחילים מטרת/ות היחידה לימוד פילאטיס מקוון מיועד לתלמידים /תלמידות בכיתה י׳ - י״ב

מגיש: אלכסיס ליאן