



משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני



## אתגר ספורטיבי דו חודשי - רציונל שנת הלימודים תש"ף

**הגברת הפעילות הגופנית בבית הספר ובשעות הפנאי היא צורך בריאותי לאומי.** התפתחות הטכנולוגיה הביאה לתרבות פנאי יושבנית, לירידה בזמן המוקדש לפעילות גופנית וכן, לעליה במשקל בקרב ילדים ובני נוער. למנהלי בתי הספר ולמורים לחינוך גופני, תפקיד משמעותי, חיוני והכרחי להגברת הפעילות הגופנית והבריאות של התלמידים.

מדי חודשיים יישלח אתגר ספורטיבי. האתגר, שיתבצע מעבר לשיעורי החינוך הגופני, נועד לעודד את התלמידים להיות פעילים ובד בבד לשפר את הכושר הגופני ואת השליטה במיומנויות השונות - **כל אחד בהתאם לכושרו, ליכולתו ולמידת שליטתו במיומנות. ההשתתפות באתגר היא המטרה וכן, השיפור האישי - כל אחד בהשוואה לעצמו ולנקודת הפתיחה שלו.** בכל אתגר יוצגו מספר אפשרויות כך שניתן יהיה לבחור, לסגל ולהתאים את האתגר בהתאם לשיקול דעתם של המורים לחינוך גופני ולהיכרותם את התלמידים, בהתאם לגיל התלמידים ובהתאם למרחבים ולציוד העומדים לרשותכם. **נעודד את התלמידים להמשיך ולהתמיד באתגרים גם כעבור חודשיים ולשלבם במקביל באתגרים החדשים.**

חשוב ללמד את המיומנות בשיעורים, לשים דגש על ביצוע מיטבי ועל כללי בטיחות. יש להזכיר לתלמידים לבצע חימום כללי וספציפי בהתאם לאתגר ולסיים במתיחות. ידע זה יאפשר לתלמידים להתאמן על האתגר ולבצע אותו בבית הספר - לפני תחילת יום הלימודים, בהפסקות וגם בשעות הפנאי. פעילות האתגר לא תתבצע על חשבון שיעורי החינוך הגופני.

מצורפת לאתגר **כרטיסיית מעקב** התקדמות אישית, לתיעוד יומי של ביצוע האתגר במהלך החודשיים על ידי התלמידים. כמו כן, מצורפת **תעודת השתתפות** שמטרתה להביע את התייחסות מנהלי בתי הספר והמורים לחינוך גופני ולהעצמת תלמידים המגלים רצינות ומשקיעים מאמץ. הענקת התעודה **תתרום לעמדות חיוביות כלפי פעילות גופנית, לתחושת מסוגלות, להתמדה, להנעה ולהנאה של התלמידים.**

עידוד התלמידים לבצע את האתגר ולצרף בני משפחה וחברים וכמובן לרתום לאתגר גם את הצוות החינוכי כולו, יהווה **אתגר חברתי קהילתי** אשר יתרום לזמן איכות עם הקרובים ולפיתוח ולטיפול קשרים וכישורים חברתיים, לצד הגברת הפעילות הגופנית גם בקרב הקהילה. ניתן להעניק בונוס בציון לתלמידים המתמידים באתגר בשעות אחר הצהריים.

אשמח שתשלחו למפקחים המחזיים על החינוך הגופני תיעוד, דיווח, רעיונות והצעות באמצעות קובץ הדיווח המצורף.

בברכת עשייה חינוכית - ספורטיבית פורייה,

גיא דגן

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני



משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני



## אתגר ספורטיבי פברואר - אפריל אתגר חיזוק שרירי הבטן שנה"ל תש"ף

אחת מקבוצות השרירים החשובות ביותר בגופנו היא קבוצת שרירי הבטן. לשרירי הבטן חשיבות עליונה בתפקוד היומיומי והם משתתפים ברוב הפעולות אותן אנו מבצעים. שרירי הבטן נקראים גם שרירי הליבה. שרירי בטן חזקים תומכים באיברים פנימיים, תורמים ליציבה תקינה ולאסתטיקה גופנית, מסייעים בנשימה ומונעים כאבי גב. [חשיבות שרירי הבטן](#) (לירון שני בירן, Fit4), [שרירי הבטן – סוגים, תפקידים ותרגילי חיזוק](#) (ד"ר איתי זיו, עולם הריצה)

יתרון משמעותי של תרגילי הפלאנק הוא העובדה שמנח הגוף מאוזן ומחזק את שרירי הבטן מבלי להפעיל לחץ על עמוד השדרה וניתן לשלב גם תרגילים דינאמיים של כפיפות בטן - עליות משכיבה לישיבה.

סרטונים המדגימים תרגילי פלאנק לחיזוק שרירי הבטן - ניתן להציג על מסכים בהפסקות או במהלך שיעורים עם המחנכים בכיתות.

[איך לבצע פלאנק?](#)  
[פלאנק במגוון דרגות קושי ובמגוון אפשרויות](#)

[פלאנק למתחילים - עמידת 6](#)  
[5 תרגילי פלאנק לחיזוק הבטן](#)  
[טכניקה לביצוע כפיפות בטן?](#)

**ההשתתפות באתגר היא המטרה וכן, השיפור האישי - כל אחד בהשוואה לעצמו ולנקודת הפתיחה שלו.**

להשגת שרירי בטן המתפקדים כיאות יש להקפיד על אימונם. בתרגילים מסוימים, כמו כפיפת בטן קלאסית, חשוב להוציא אוויר - לנשוף, בעת כל 'עליה' (מאמץ גדול יותר) ולהכניס אוויר - לשאוף, בעת הירידה (מאמץ קטן יותר). חשוב לבצע ירידה מבוקרת. בין סדרה לסדרה מומלץ לנוח 30-60 שניות, כתלות בדרגת הקושי.

את האתגר לחיזוק שרירי הבטן מומלץ לקבוע בהתאם לגיל התלמידים, לכושרם ולמידת שליטתם במיומנות ומוטב **לאפשר בחירה** בהתאם לנתונים אלה. **חשוב להקפיד על חימום ועל מתיחות וכן על הדרגתיות בתדירות, במשך ובעצימות המאמץ.**

### אפשרויות לאתגר הדו חודשי - חיזוק שרירי הבטן:

\* ביצוע **פלאנק** עם ברכיים (עמידת שש) או בידיים ישרות - מומלץ לכיתות נמוכות ולמתחילים (הגעה ל 30 שניות רצופות בהדרגה)

\* ביצוע **פלאנק** - הגעה ל 30 שניות רצופות בהדרגה

\* ביצוע **פלאנק** - הגדלת משך הזמן מעבר ל 30 שניות

\* ביצוע 3 סדרות של **פלאנק** (הגדלת משך הזמן בהדרגתיות בכל סדרה)

\* ביצוע 3 סדרות של **פלאנקים** בצורות שונות (פלאנק קדמי, פלאנק צידי, פלאנק push ups וכד')

\* ביצוע **כפיפות בטן** - 30 ברצף

\* ביצוע מספר סטים של **כפיפות בטן** והעלאת מספר העליות בכל סט בהדרגה.

מצורפת כרטיסיית מעקב התקדמות אישית, לתיעוד יומי של ביצוע האתגר במהלך החודשיים וכן, תעודת השתתפות באתגר. זכרו לשלוח למפקחים המחזיים על החינוך הגופני את דף התיעוד והדיווח!

**לאתגר, היכון צא!**

## כרטיסיית מעקב אישית לאתגר

שם התלמיד/ה: \_\_\_\_\_ כיתה: \_\_\_\_\_ האתגר: \_\_\_\_\_

| שבוע 1 | ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
|--------|-------|-----|-------|-------|-------|------|-----|
| תוצאה  |       |     |       |       |       |      |     |
| שבוע 2 | ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
| תוצאה  |       |     |       |       |       |      |     |
| שבוע 3 | ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
| תוצאה  |       |     |       |       |       |      |     |
| שבוע 4 | ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
| תוצאה  |       |     |       |       |       |      |     |
| שבוע 5 | ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
| תוצאה  |       |     |       |       |       |      |     |
| שבוע 6 | ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
| תוצאה  |       |     |       |       |       |      |     |
| שבוע 7 | ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
| תוצאה  |       |     |       |       |       |      |     |
| שבוע 8 | ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
| תוצאה  |       |     |       |       |       |      |     |

בית ספר: \_\_\_\_\_

# בהערכה

לתלמיד/ה: \_\_\_\_\_

כיתה: \_\_\_\_\_

## על השתתפותך באתגר הספורטיבי על המאמצים, על ההשקעה ועל הרוח הספורטיבית

"הצלחה היא סך כל המאמצים  
הקטנים שנעשים יום אחר יום"  
רוברט קוליר

מנהל/ת ביה"ס

מורה לחנ"ג



## תיעוד ודיווח האתגר הספורטיבי

### שנה"ל תש"ף

שם ביה"ס: \_\_\_\_\_ שכבת גיל: יסודי/חטיבה/תיכון  
סמל מוסד: \_\_\_\_\_ יישוב: \_\_\_\_\_  
שם מנהל/ת ביה"ס: \_\_\_\_\_  
שם/שמות המורה/ים לחינוך גופני: \_\_\_\_\_

**שם האתגר:** \_\_\_\_\_

מספר התלמידים שהשתתפו באתגר, להערכתך: \_\_\_\_\_  
מידת הצלחת ביצוע האתגר בבית ספרך, לדעתך: \_\_\_\_\_

| 5             | 4         | 3           | 2           | 1       |
|---------------|-----------|-------------|-------------|---------|
| במידה רבה מאד | במידה רבה | במידה חלקית | במידה מועטה | בכלל לא |
|               |           |             |             |         |

היה וסימנת בתשובה 1 או 2, מה לדעתך הסיבה?

\_\_\_\_\_

התחושות בעקבות ביצוע האתגר:

\_\_\_\_\_

הערות/הארות/הצעות:

\_\_\_\_\_

מצורף קישור, מאושר לפרסום, לסרטון/לתמונות/למצגת של ביצוע האתגר בבית הספר

\_\_\_\_\_

אנא שלחו את הטופס למפקחים **המחוייבים** על החינוך הגופני

**תודה רבה על שיתוף הפעולה !**