



משרד החינוך

מערכת שידורים לאומית

חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5יח"ל

חלק א - תחזוקת הגוף

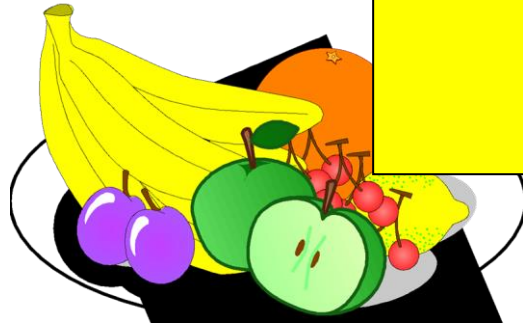
שם המורה: הדס אבידן גיאור



מה נלמד היום

- תחזוקת גוף האדם
 - תרומת מרכיבי כש"ג
 - פיתוח יכולת אירובית
 - אימון משולב
 - אירוביקה
- 

תחזוקת גוף האדם



תזונה



הימנעות
עישון, מאלכוהול
וסמים



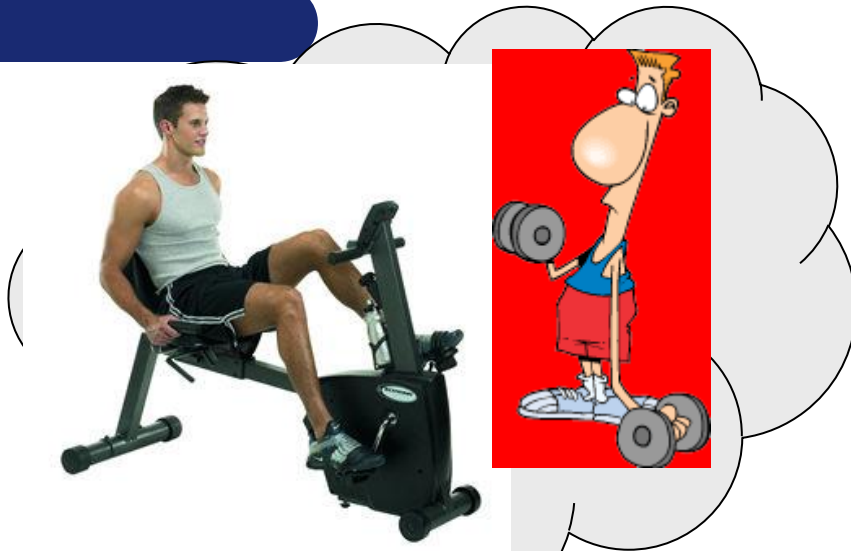
פעילות
גופנית



מנוחה ושינה



ניקיון והיגיינה



**שיפור היעילות
בעבודה
ובחיים הפרטיים**

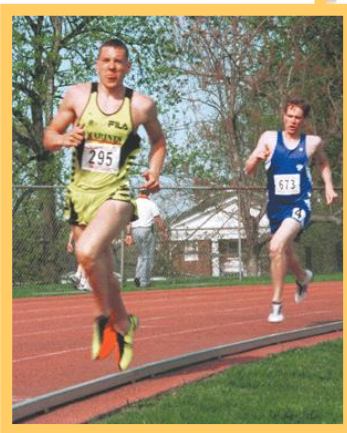
**האטת תהליכים
("הזדקנות") ניווניים**

**הפחתת, הנאה
מתחים
בריאות נפשית**

**מניעה ושיקום של
בעיות בריאות**



תרומת מרכיבי הכושר הגופני

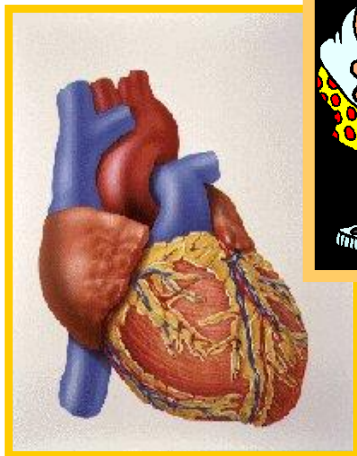


היבט ספורטיבי



היבט בריאותי

מרכיבי כושר בריאותיים



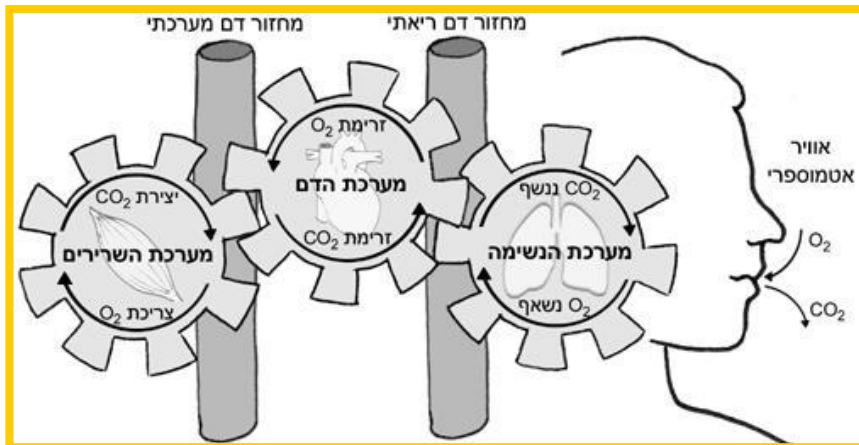
סבולת בינונית
וממושכת
(יכולת אירובית)

כוח מרבי
וסבולת שרירים

גמישות

פיתוח יכולת אירובית

דקה /ג"ק/ל"מ 35 מ של מעל "ערכי צח
דקה לנשים /ג"ק/ל"מ 30 לגברים ומעל
קשורים בהפחתת גורמי סיכון למחלות



סוג הפעילות - פיתוח יכולת אירובית



אימון רצף בעצימות קבועה - פיתוח יכולת אירובית תדירות ומשך האימונים

אפקט בריאותי כללי			שרפת שומנים	מטרת האימון
רמת סבולת בינונית				
גבוהה	בינונית	נמוכה		
30 - 60 דק'	20 - 30 דק'	10 - 20 דק'	30 - 60 דק'	משך
5	3 - 4	3	3 - 5 / 6	תדירות שבועית

פיתוח יכולת אירובית

אימון רצף בעצימות קבועה

עצימות עפ"י דופק מטרה וסקלת בורג

מטרת האימון		עצימות המאמץ	
אפקט בריאותי כללי	שרפת שומנים	סקלת בורג	% מקצב לב מרבי
רמת סבולת בינונית גבוהה		10	100
		9	95
		7	90
		5	85
		5 - 4	80
		4	75
רמת סבולת בינונית בינונית		4	70
		3	65
		2	60
		2 - 1	55
רמת סבולת בינונית נמוכה	שרפת שומנים	1	50

לפי -רמת סבולת בינונית

דקות 12 ההישג בריצת

נשים		גברים		
39 - 30	פחות מ - 30	39 - 30	פחות מ - 30	גיל דרגת כושר
1,350 >	1,500 >	1,500 >	1,600 >	1 - ירוד מאוד
1,650 - 1,350	1,800 - 1,500	1,800 - 1,500	2,000 - 1,600	2 - ירוד
1,900 - 1,650	2,100 - 1,800	2,200 - 1,800	2,400 - 2,000	3 - בינוני
2,450 - 1,900	2,600 - 2,100	2,600 - 2,200	2,800 - 2,400	4 - טוב
> 2,450	> 2,600	> 2,600	> 2,800	5 - מצוין



**מטלת חשיבה :
מה לדעתכם יכול להיות
אימון משולב?**

**חישבו תחילה מהו אימון
משולב?**



חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5יח"ל

חלק ב' - תחזוקת הגוף

שם המורה: הדס אבידן גיאור

אימון משולב





אימון משולב

אימון משולב הוא סוג של אימון רצף בעצימות קבועה המשלב כמה פעילויות ובכך מאפשר גיוון , הנאה ומניעת שעמום. אימון כזה מאפשר להתאמן ברמות הגבוהות של פיתוח יכולת אירובית למטרה בריאותית כללית או שרפת שומנים בלי ליצור עומס על מערכת השלד והשרירים ובכך למנוע פציעות.

עכשיו נסו לתת דוגמאות...





אימון משולב

דוגמאות:

ריצה + אופניים + שחייה

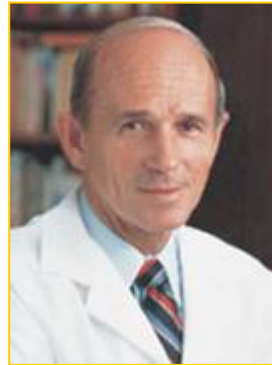
חתירה + ריצה + שחייה

הליכה + חתירה + אופניים



ד"ר קנת קופר – אירוביקה

COOPER AEROBICS CENTER
DALLAS, TEXAS



ד"ר קנת קופר – אירוביקה

שיטת הארוביקה של קופר היא סוג של אימון רצף והיא מיועדת לפיתוח יכולת ארובית כמרכיב בתחזוקת גוף האדם .

בשיטה זו אפשר להתאמן בענפים שונים, כגון הליכה, רצרוץ (ג'וגינג), ריצה, רכיבה על אופניים והשתתפות במשחקי כדור, ואפשר גם לשלב ביניהם. בסיס תכנית האימונים בשיטה זו הוא צבירת ניקוד שבועי. הניקוד נצבר לפי המרחק שעבר המתאמן, זמן הפעילות ותדירות האימונים. המשתתפים שבטבלאות הללו מבטאים את עקרונות עומס היסף וההדרגתיות. יעד תכנית האימונים הוא להגיע למצב קבוע של צבירת 30 נקודות לשבוע. צבירת הנקודות משמעה שהאימון שבוצע יצר שינויים פיזיולוגיים מועילים לבריאות.

מטלת סיכום תחזוקת גוף

שבצו את המושגים בהתאם לכותרות

אימון רצף בעצימות קבועה	אירוביקה
-------------------------	----------

ד"ר קנת קופר, פעילות מחזורית, ניקוד שבועי, משחקי כדור, ריצה, רכיבה על אופניים, סקלת בורג 30, נקודות, דופק מטרה, אימון משולב %, מדופק מרבי, טבלאות ניקוד, שרפת שומנים, מבחן קופר, רמת סבולת בינונית, משך 15, שבועות, תדירות, עצימות, מרחק+זמן=קצב



נוהל שימוש ביצירות מוגנות בזכויות יוצרים ואיתור בעלי זכויות

השימוש ביצירות במהלך שידור זה נעשה לפי סעיף 27א לחוק זכות יוצרים, תשס"ח. 2007-אם הינך בעל הזכויות באחת היצירות, באפשרותך לבקש מאיתנו לחדול מהשימוש ביצירה, זאת באמצעות פנייה לדוא"ל rights@education.gov.il