



משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך

**תוכנית האימונים לתוכנית
משרד החינוך
פכ"ל
(פעילות כושר גופני לחיים)**

חברי הועדה המקצועית:

נורית שרביט	סא"ל במיל" במחלקת כושר קרבי, התאחדות הספורט לבתי הספר, כיום מפקחת מנהל הספורט, משרד התרבות והספורט
רועי ברקוביץ	מפקח מחוז תל אביב, משרד החינוך
יורם כהן	מנהל היחידה לטיפול ספורטאים צעירים, התאחדות הספורט לבתי הספר
יורם מנחם	מורה לחנ"ג, מאמן כושר בנבחרת באיגוד הכדורסל, מרצה במכללה האקדמית וינגייט ובאקדמית קרית אונו
רס"ן שני פונק	רמ"ד תורה ומחקר במחלקת כושר קרבי, צה"ל
ד"ר עינת קודש	פיזיולוגית של המאמץ ומרצה בחוג לפיזיותרפיה, אוניברסיטת חיפה
ד"ר רונה כהן	מרצה במכללה האקדמית וינגייט
טל סופר	מורה לחנ"ג בבית הספר מעין שחר
ליטל טיבי	רכזת התוכנית פכ"ל בהתאחדות הספורט לבתי הספר בישראל

כתיבת התוכנית:

יורם מנחם, נורית שרביט, ושני פונק בסיוע חברי הוועדה המקצועית

אישור התוכנית המקצועית:

גיא דגן - המפמ"ר והממונה על החנ"ג

עריכה גרפית: לאה חנוני, לימור חיים

כל הזכויות שמורות להתאחדות הספורט לבתי הספר

אין להעתיק, לשכפל, לתרגם, לאחסן במאגר מידע או להפיץ חוברת זו או קטעים ממנה ללא אישור מהתאחדות הספורט לבתי-הספר בישראל

מהדורה ראשונה 08/2018 תשע"ח

גירסא 1.0

תוכן עניינים

עמ'

5	הקדמה
6	רקע- תוכנית פכ"ל
9	התוכנית המקצועית
	נספחים:
13	נספח א'- תוכנית אימונים לדוגמא פכ"ל 1
23	נספח ב'- תוכנית אימונים לדוגמא פכ"ל 2
25	נספח ג'-הבדלים מגדריים
26	נספח ד'- טבלת קצבי ריצה מומלצים לפי בוחן כושר גופני
27	נספח ה'- מבחני כושר גופני
35	נספח ו'- תקנון אליפות כושר גופני
40	נספח ז'- פירוט נושאי מערכי אימון
49	נספח ח'- מסגרת פורמט לתוכנית-ריקה

* התוכנית מיועדת לתלמידים ותלמידות.
כל הנכתב בגוף זכר מתייחס לשני המינים.



**משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך**

הקדמה

מחקרים רבים מעידים על כך שאורח החיים של בני הנוער בישראל הינו יושבני וכולל זמן רב מול המסכים, תוך צריכת מזון מהיר ולא בריא, ובנוסף ממעטים בפעילות גופנית בשעות הפנאי.

אורח חיים זה פוגע בבריאות בני הנוער וגורם להשמנה, למחלות ולהתנהגויות בסיכון.

החינוך הגופני הינו מקצוע המחנך לפעילות גופנית כחלק מאורח חיים פעיל ובריא ולניצול נכון של שעות הפנאי. פעילות גופנית יום יומית לצד תזונה נבונה מהווים ערובה לבריאות הגוף והנפש. תלמיד פעיל גופנית יהיה בריא יותר בגופו ובנפשו ויסגל לעצמו אורח חיים בריא גם כמבוגר.

השילוב של פעילות גופנית המותאמת לכל הרמות ושיפור הכושר הגופני והיכולות הגופניות, לצד הקניית ידע ומודעות הם השילוב המנצח.

את/ה המורה/המאמן/נת תוכל להוביל ולהעשיר את הידע והכושר של התלמידים/ות בתוכנית ולגרום להם לחיים פעילים יותר.

תוכנית הפכ"ל (פעילות כושר גופני לחיים) נועדה להרחיב את זמן הפעילות הגופנית בקרב התלמידים/ות לשפר את רמת הכושר הגופני ולשנות הרגלי פעילות גופנית.

האחריות הכוללת להפעלת התכנית מוטלת על הפיקוח על החינוך הגופני במשרד החינוך באמצעות התאחדות הספורט לבתי הספר בשיתוף עם הרשויות המקומיות/בעלויות.

אבקש להודות לצוות המקצועי שכתב וסייע בבניית התוכנית בראשותה של הגב נורית שרביט ויורם מנחם.

בברכת שנה פעילה ומוצלחת,

גיא דגן

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

תוכנית פכ"ל (פעילות כושר גופני לחיים)

1. כללי:

שיפור הרגלי הפעילות הגופנית והכושר הגופני של בני הנוער הינם אתגר לאור מגפת ההשמנה, וחוסר בפעילות גופנית בשעות הפנאי.

אוכלוסיית היעד:

תלמידי בתי הספר התיכוניים בכיתות י', י"א וי"ב.

2. מטרות:

2.1 שיפור הרגלי הפעילות הגופנית והבריאות בקרב בני הנוער.

2.2 שיפור הכושר הגופני והטמעת תרבות הפעילות הגופנית כחלק מרכזי באורח החיים בקרב הנוער בישראל תוך העמקת חלקה של מערכת החינוך וכהכנה לקראת שירות צבאי ואזרחי משמעותי.

2.3 לימוד עקרונות תורת האימון כהכנה לכושר גופני לחיים.

3. כוח אדם לתוכנית:

3.1 מורים לחינוך גופני.

3.2 מתמחים בהוראה בחינוך הגופני.

3.3 מדריכים ומאמנים במקצועות הספורט השונים - על פי חוק הספורט ואשר יעברו הכשרה ייעודית לתכנית.

3.4 חיילים ספורטאים מצטיינים שישוּבּוּ בבתי ספר בפריסה ארצית - החייל הספורטאי יהיה עוזר מורה/מדריך/מאמן בבית הספר.
כלל הגורמים הנ"ל ידרשו לעבור הכשרה ולעבוד על פי תוכנית המקצועית שתועבר בהכשרה יעודית.

4. השיטה:

הפיקוח על החינוך הגופני במשרד החינוך בשיתוף, הרשויות המקומיות והתאחדות הספורט לבתי הספר בישראל מבקש לעודד בתי ספר להגביר את הפעילות הגופנית. בתי הספר והרשויות המשתתפות בתכנית המיוחדת מחויבים לבצע את התכנית המקצועית "פכ"ל", שמטרתה להרחיב את זמן הפעילות הגופנית בקרב התלמידים והתלמידות ולשפר את הכושר הגופני ולקרר את התלמידים לפעילות גופנית סדירה.

התוכנית תופעל ע"י ההתאחדות הספורט לבתי הספר בשיתוף עם הרשויות המקומיות/בעלויות על בתי הספר התיכוניים.

קיימות שתי אפשרויות ארגוניות להפעלה:

אפשרות 1 - שעה תוספת במערכת (פכ"ל 1):
תוספת שעת פכ"ל במערכת לכל הכיתות השייכות לתוכנית בשכבה בתוך שעות הלימודים.
הפעילות המקצועית תהייה על פי תכנית מקצועית שתינתן לבתי הספר ושנכתבה ע"י גורמי מקצוע.

אפשרות 2 - מועדון ספורט בית ספרי (פכ"ל 2):
הקמת מועדון ספורט בית ספרי "פכ"ל" פעילות כושר גופני לחיים או לקראת גיוס. המועדון הבית ספרי יוקם ויפעל בבית הספר, לטיפול ולקידומו של החינוך הגופני, לשם שיפור כושרם הגופני, בריאותם וניצול זמנם הפנוי של התלמידים.
הפעילות תהייה וולונטרית (של התלמידים/ות) פעמיים בשבוע כשעה, על בסיס בחירת בתי הספר.

בשנת הפעילות הראשונה הרשות/הבעלות/מנהלי בתי הספר יוכלו לבחור מבין 2 האפשרויות הנ"ל. תכנית "פעילות כושר גופני לחיים" מציעה מגוון רחב של פעילויות שעל בסיסן תיבנה הפעילות הספורטיבית של התלמידים בכיתות י"ב. תכנית זו מיועדת לתלמידים בכיתות י"ב. התכנית המקצועית, תפורסם בחוברת זו ובאתר התאחדות הספורט לבתי הספר.

5. תנאי סף:

5.1. קיום שיעורי חנ"ג בהתאם לדרישות הפיקוח על החינוך הגופני במשרד החינוך.

5.2. בית ספר שמשתתף במפעלי הספורט ובהתאם לתקנון החינוך הגופני של משרד החינוך.

6. דרישות מהרשות המקומית להפעלת התכנית:

לוודא כי המוסד החינוכי יעמוד בתנאים הבאים:

6.1. התכנית תופעל עפ"י בחירה מאחת מ-2 האפשרויות:

6.1.1. אפשרות 1: **שעה תוספת במערכת:**

6.1.1.1. הפעלת התוכנית במסגרת שעות הלימודים מינימום שעה נוספת.

6.1.1.2. חובה לשתף את כל תלמידי הכיתה בפעילות.

6.1.2. אפשרות 2: **מועדון ספורט בית ספרי:**

6.1.2.1. מינימום 2 שעות אימון גופני בימים נפרדים. ניתן לשתף בנות עם בנים בפעילות.

- 6.2.** מינוי מורה לחינוך גופני מתוך הצוות החינוכי שימש רכז תכנית.
- 6.3.** הגשת תכנית פעילות שנתית בפרויקט הכוללת השתתפות באירועים כחלק מתכנית העבודה השנתית של בית הספר ומההווייה החינוכית הכוללת.
- 6.4.** פיתוח מקצועי - הסכמה להשתלם בהתאם לדרישות הפיקוח על החינוך הגופני והתאחדות הספורט לבתי הספר.
- 6.5.** הסכמה של הרשות המקומית/הבעלות וביה"ס להשתתף בתכנית ולהקצות את המשאבים הדרושים להפעלתה.
- 6.6.** התחייבות הרשות המקומית לנוהל הפעלת התוכנית באתר "התאחדות הספורט לבתי הספר" (רישום בתי ספר, כיתות, תלמידים).
- 6.7.** הגשת דוחות

7. מדדים

- 7.1.** במסגרת התוכנית יבדקו התלמידים/ות במרכיבים הבאים:
- | | | |
|-----------------------|---|-----------------------|
| בוחן | - | כושר גופני בסיסי. |
| 3000 מ' | - | בנים + בנות |
| מתח | - | בנים + בנות |
| מקבילים | - | בנים |
| פשיטות וכפיפות מרפקים | - | בנות (אפשרי גם לבנים) |
| תרגיל בטן | - | בנים + בנות |

- 7.2.** מדד הערכה- העברת סקר ארצי הרגלי פעילות גופנית- HBSC 2018.

8. אירועים

- 8.1.** מרוץ - מרוץ עד ל- 5 ק"מ שמתקיים ברשות.
- 8.2.** השתתפות באליפות כושר גופני מחוזית.

תוכנית האימונים המקצועית פכ"ל

התוכנית המובאת לפניך בנספח א' בעמוד 14 פכ"ל 1 (שעה שלישית במערכת) ופכ"ל 2 (מועדון בית ספרי) מטרתה לשנות הרגלי פעילות גופנית ולשפר את הכושר הגופני. חשוב לבצע את האימונים בצורה סדירה ורציפה והם ניתנים בנוסף לשיעורי החינוך הגופני. תוכנית האימונים בבית הספר צריכה להסתכרן עם התוכנית השנתית הבית ספרית. מומלץ לשלב מס' הרצאות במהלך השנה בנושא תזונה ופעילות גופנית, כושר גופני לקראת גיוס ושירות משמעותי אזרחי / צבאי.

אוצר תרגילים ומערכי שיעור ניתן להיכנס ולצפות באתר המידע <http://kosherkraviinfo.places2run.com>.

1. להלן הנחיות כלליות לתוכנית האימונים פכ"ל 1 ופכ"ל 2 -

- 1.1. בכל אימון נערוך חימום של כ- 10 דק'
* בכל אימון יש לבצע מתיחות דינאמיות ובאימונים אנאירוביים עצימים, נבצע גם מתיחות סטטיות.
- 1.2. כל אימון יסתיים בהרפיה או / ו שיחת סיכום. (5 דק' לסיום האימון).
- 1.3. החלק המרכזי של האימון יהיה בין 20-30 דק'.
* למי שאין אפשרות למשחקי כדור, שיעריך את החלק המרכזי.
- 1.4. נושאי האימון חוזרים על עצמם בצורה מחזורית, כדי שנוכל לשפר מרכיבים ותרגילים ספציפיים ולשקף מדד.
- 1.5. במבדק הראשון מומלץ לחלק את הקבוצה לשתיים על פי רמות.
- 1.6. בתרגילי הכוח (מתח ומקבילים) בנות יעבדו עם ממתח גומי.
- 1.7. על מנת שלא תהייה בתוכנית אי רציפות בחופשות מלימודים, מומלץ להנחות את התלמידים/ות לביצוע אימונים בימי החופשה על פי תוכנית שתינתן ע"י המורה/מאמן.
- 1.8. עצימות האימון ולעיתים גם את משכו תיקבע ע"י רמת המתאמנים בהתאם לשיקול המורה/מאמן.
- 1.9. תלמיד/ה שנעדרה מ- 2 אימונים רצופים (שבועיים) יש לשלב/ה על פי תוכנית אימונים אישית.
- 1.10. בכתיבת התוכנית יש להקפיד לעבוד על פי עקרונות תורת האימון.
- 1.11. בשבועות שיש בהם מרוץ/אליפות/תחרות יש לווסת את העומסים.

סוגי אימוני ריצות:

תוכנית האימונים המוצעת לך מתחלקת לפי תחומים:

1. אימונים להקניית יכולת אירובית ואנאירובית - באמצעות אימוני ריצה.
 2. אימוני כוח.
- כל אחד משני התחומים חשוב כשלעצמו ויש לבצעו ללא תלות בתחום האחר.

תוכנית האימונים מפורטת בנוסח ב' בשתי טבלאות:

טבלה מס' 1 מיועדת למסגרת פכ"ל 1- תוספת של 1 שעה שבועית למערכת, ובנוסף אימון אישי שהמתאמן/ת מבצע/ת בבית.

טבלה מס' 2 מיועדת למסגרת פכ"ל 2 - מועדון בית ספרי, הוספה של 2 שעות בימים נפרדים למערכת השעות.

2. חימום:

מומלץ מאוד לבצע חימום לפני כל אימון - במיוחד לפני כל ריצה מהירה או מאומצת. חימום נכון יעלה את טמפרטורת השרירים והמפרקים העיקריים ואת גמישותם, יעלה עקב כך את איכות הריצה, ויסייע במניעת תופעות-לוואי שליליות ככאבי שרירים, דלקות גידים ומפרקים, וכיו"ב.

במסגרת החימום ניתן לכלול ריצה קלה במשך כמה דקות - רצוי ומומלץ במיוחד לפני כל סוג של ריצה מהירה. כמו-כן, חשוב לכלול בחימום תרגילי גמישות ומתיחה להארכת השרירים והגידים האחוריים של הרגליים. רצוי להימנע מניתורים למיניהם!

3. סוגי ריצות

1. ריצת רצף - ריצה ממושכת, בקצב קל עד בינוני* (ראה נוסח מס' ד').

2. ריצה מאומצת ומיאוצים - כל ריצה בקצב מהיר ומעלה* (ראה נוסח מס' ד').
וריצות קצרות ומהירות בקצבים מרביים או תת מרביים גבוהים במקטעים או במהלך ריצת רצף.
* קצבי הריצה ייקבעו בהתאם לרמת הכושר של המסגרת המתאמנת, בהתאם להנחיות המקצועיות של המורה לחינוך הגופני.

3.1 מיאוצים מתגברים (ריצות מתגברות)

תפקידם של המיאוצים המתגברים הוא פיתוח המהירות והיעילות התנועתית (וגם גיוון התוכנית). המיאוצים שבהם מדובר כאן, הם למרחקים שבין 50 ל-100 מ'. הם אמורים להיות מבוצעים באופן שבו, ממצב עמידה, או ריצה איטית, מוגברת המהירות על פני כ-75% מהמרחק, ולאחר מכן נשמרת, ככל האפשר, עד לסיום. בתוכנית זו אין המיאוצים מבוצעים כאימון בפני עצמו, אלא כחלק מאימון.

3.2 ריצת רצף משתנה (פראטלק)

במהלכה של "ריצת רקע" איטית או בינונית בקצבה, משובצים מיאוצים המרווחים זה מזה כדרוש להתאוששות חלקית, המאפשרת ביצוע נאות של מיאוצ נוסף. אימון כזה ידוע גם בשם "פארטלק" (מילה שבדית שמשמעותה: משחק מהירות).

3.3 אימון הפוגות ("אינטרוואלים")

האימון מיועד לשיפור המהירות, סבולת המהירות, והיכולת אנאירובית. הוא מבוצע בעצימות גבוהה של כ - 85 עד כ - 95% מאמץ.

באימון מבוצע מספר נקוב של ריצות למרחקים קצרים עד בינוניים (200 או 400 מ' בתוכנית זו), בקצב מהיר ובהפסקות (הפוגות) קבועות מראש (בתוכנית זו: 1:45-2:30 דק' להפוגה באימוני ה - 200 מ', 2:45 עד 3:30 דק' באימוני ה - 400 מ').

את כל החזרות חשוב לרוץ במהירות דומה, ככל האפשר (למשל, 4 x 200 מ' בכ - 40 שני' כל אחת, במקום 38, 39, 41, ו - 42 שני') ולנסות לשפר את ממוצע הזמנים מאימון לאימון.

4. אימון על מחזורי -

שיטת עבודה בה אנו מתאמנים בתחנות אימון שונות, בכל תחנה יבוצע תרגיל אחר לקבוצות שרירים שונות. כל תחנה תחומה בזמן או במספר חזרות וביניהן מנוחה קבועה מראש, כאשר המתאמן סיים את התרגילים בכל התחנות הסתיים מחזור אחד. לאחר תקופת אימון נוכל לבצע מספר מחזורים בכל אימון. [דוגמא לאימון: 20 שניות עבודה 10 שניות מנוחה, כפול 2 סיבובים ולאחר תקופת אימונים אפשר לעלות לשלושה סיבובים].

5. אימון טבטה -

על שם החוקר ד"ר איזומי טבטה, אימונים יעילים קצרים ואינטנסיביים, הכוללים מאמץ של 20 שניות עבודה 10 שניות מנוחה למשך 4 דקות, אפשר לגוון בין התרגילים ולשלב בכל 20 שניות עבודה על קבוצות שרירים שונות. בין כל סט של ארבע דקות עבודה נקפיד על מנוחה בין 2-3 דקות.. ביוטיב תחת המילה **TABATA** תמצאו שירים המתאימים לאימון.

6. אימון פירמידה -

שיטת אימון בענפי ספורט רבים, באימון גם העומס וגם אורך הסטים משתנה. מבנה האימון מהקל לכבד, מתאים גם לאימוני כוח וגם לאימוני ריצה אנאירובים ואירובים. אימוני הפירמידה מתבצעים לאחר תקופת בניה ולאחר שהמאמן מרגיש שהמתאמן יכול לעלות בעומס בהדרגה למאמצים עצימים. [דוגמא לאימון: פירמידה אנארובית- ריצת 400 מטר ב- 80% עומס מהיכולת המרבית, 300 מטר ב- 85% עומס מהיכולת המרבית, 200 מטר ב- 90% עומס מהיכולת המרבית, 100 מטר ב- 95% עומס מהיכולת המרבית, בין הריצות דקה מנוחה/התאוששות]

7. אימוני התנגדות וכוח:

א. כל תכנית אימונים בכל יחידה יש לשלב אימוני התנגדות וכוח בהתאם לרמת המתאמנים. מאגר תרגילי כוח נמצא באתר <http://kosher-kravi.idf.il/1138-he/Orchot.aspx> ובאתר המידע באוצר תרגילים.

8. גמישות

גמישות היא היכולת להניע את אברי הגוף בקלות ובטווח תנועה רחב של המפרק. טווח התנועה במפרק מסוים היא ספציפית. טווח תנועה - מוגדר כיכולת של מפרק אחד או מספר מפרקים להגיע לטווח מוגדר (ביחס לנורמות קיימות) שנמדד באופן כמותי (במעלות או בס"מ) על ידי מבחני גמישות ספציפיים.

הסבר לחשיבות הגמישות

כאשר טווחי התנועה של מתאמן אינם תקינים עלולים להתפתח ליקויים ביציבה ואף לגרום לכאבים ולפציעות בנוסף, טווחי תנועה תקינים במפרקים חשובים לתפקוד התקין של בני האדם במטלות יומיומיות

להלן מספר הצעות לתרגילי גמישות:

1. הגמשת הירך ניתנת לביצוע בשני אופנים עיקריים:
 - א. ישיבה שלמה על שטיח, או מזרן, וכפיפה איטית של הגו אל עבר הברכיים. הנחת רגל ישרה לפניך על שולחן, סולם, או מדרגה מתאימה, בגובה האגן, או מעט למטה מכך (בהתאם לדרגת הגמישות), כפיפת הגו לפניך אל עבר הירך והברך. כנ"ל - ברגל האחרת. גמישות טובה: כמו ב-'א'.
 - ב. הגמשת אחורי השוק ניתנת לביצוע אף היא בשני אופנים עיקריים:
 - א. "דחיפת-קיר". בעמידת פסיעה, כאשר כף הרגל האחורית מונחת כולה על הרצפה. הידיים דוחפות את הקיר ומרחיקות את הרגל לאחור עד שהעקב מתחיל להתרומם. כנ"ל - ברגל האחרת. גמישות טובה: זווית של כ 45-50 מעלות בין כף הרגל לשוק.
 - ב. עמידה על גרם מדרגות, כשכרית כף הרגל, שעליה מבוצעת המתיחה, מונחת על מדרגה, בעוד הרגל האחרת והידיים מסייעות בעיצוב הגוף. בלחץ משקל הגוף שוקע הקרסול אל מתחת לשפת המדרגה עד למתיחת השרירים והגידים של אחורי השוק. כנ"ל ברגל האחרת. גמישות טובה: כמו ב-'א'.
- חשוב! את תרגילי המתיחה יש לבצע במצב סטטי (ללא ניעות ו"תנופות" של הגוף). יש לשהות במצב המתיחה כ-10 שניות, להרפות מעט, ולחזור על המתיחה מספר פעמים נוספות. במסגרת החימום ניתן לבצע גם את אימוני הכוח (פירוט בהמשך), או את חלקם. הם יסייעו בחימומו הכללי של הגוף מבלי לעייף את שרירי הריצה.

9. מחזוריות בהטלת עומס האימונים

- א. תכנית האימון הגופני מושתתת על מחזוריות בהטלתו של עומס האימונים.

10. בטיחות

1. אין להתאמן בעת מחלה!
2. יש לעבוד על פי הוראות חוזר מנכ"ל משרד החינוך.
3. השתדלי לבצע את התוכנית במינן ובהדרגתיות, אימונים קלים יותר עלולים שלא להביא לשיפור המבוקש, בעוד שאימונים קשים מדי עלולים לגרום לפגיעות מיותרות.
4. יש להתחשב בתנאי מזג אויר. בתנאים קיצוניים של חום וקור אין לקיים את האימונים, או לקיימם במתחם מאוקלם.
5. המורה/מאמן חייב/ת לאמן את הקבוצה/כיתה על פי ניסיונו ולהתאים את תוכנית האימונים המוצעת כתוכנית לדוגמה לרמת הכושר הגופני של הכיתה/קבוצה.

נספח א'

מסגרת לכתובת תוכנית אימון גופני בפכ"ל

1. כללי:

- א. שם הבית ספר: _____
- ב. מגדר: בנים / בנות / מעורב
- ג. משך התוכנית: _____ שבועות.
- ד. גילאים: _____
- ה. מדדים:

הערות	שם הבוחן	
	ריצת 3000	א.
	מרוץ אליפות כושר גופני	ב.
	מתח	ג.
	מקבילים/ כפיפות ופשיטת מרפקים	ד.
	תרגיל בטן	ה.
	אירועים	ו.

2. טבלת נושאים לתוכנית:

מס' שעות	מטרה	נושא	
2	תזונה ופעילות גופנית	הרצאות	א.
30-60	הכרת מרכיבי הכושר הגופני ותורת האימון, שיפור הרגלי הפעילות הגופנית לחיים	אימוני כושר גופני	ב.
4-6	מדדי הערכה ומדידה של השיפור בכושר הגופני	בחני כושר גופני	ג.
8	הנאה, הנעה וקידום חשיבות הכש"ג	אליפות כושר גופני ארצי	ד.
2	הנאה, הנעה וקידום חשיבות הכש"ג	אירוע ספורט מקומי/ מרוץ ברשות	ה.

תוכנית אימונים לדוגמה - פכ"ל 1:

יום ג' - יום האימון בפכ"ל - האימון העיקרי
יום ה' - יום אימון אישי (המלצה)

***** הכל האימונים מפורטים בנספח ז' החל מעמוד 41**

תוכנית אימונים - פכ"ל 1							תאריכים	שבוע בתוכנית	שבוע מס'
הערות	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'			
						תחילת שנת הלימודים	2-7/9		1
				ראש השנה	ראש השנה	ערב ראש השנה	9-14/9		2
			יום כיפור	ערב יום כיפור			16-21/9		3
	סוכות	סוכות	סוכות	סוכות	סוכות	ערב סוכות	23-28/9		4
				איסרו חג	שמחת תורה	סוכות	30/9-5/10		5
		יסודות וטכניקה		1. יסודות וטכניקה			7-12/10	1	6
		אנארובי-א"ק + כוח		2. אירובי 14 דקות ריצה + כוח			14-19/10	2	7
		משחקי כדור		3. מדדים			21-26/10	3	8
		ריצת רצף 15 ד' + כוח		בחירות לרשויות המקומיות			28/10-2/11	4	9
		ריצת פרטלק + 16 דק' + כוח		4. כוח- 4 5 סטים טבטה			4-9/11	5	10
		אנארובי-מהירות, זריזות, כוח מתפרץ + כוח		5. אירובי ריצת רצף + 15 דקות + כוח			11-16/11	6	11

תוכנית אימונים - פכ"ל 1							תאריכים	שבוע בתוכנית	שבוע
הערות	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'			
		כוח-אימון מחזורי		400 .6 כפול 6 + כוח			18-23/11	7	12
		משחקי כדור שונים + כוח		7. אירובי-אימון פרטלק 18 דק' + כוח			25-30/11	8	13
	חנוכה	חנוכה	חנוכה	חנוכה	חנוכה	ערב חנוכה - נר ראשון	2-7/12	9	14
		60 מטר כפול 8-10 פעמים + כוח		8. 15-18 ריצה בחוליות + כוח	חנוכה	חנוכה	9-14/12	10	15
		אירובי רצף		9. אימון פירמידה			16-21/12	11	16
		כוח-אימון מחזורי		10. על מחזורי 25 דק' כולל כוח			23-28/12	12	17
		אירובי הפוגות נרחבות 8 + אירובי כוח		11. אנארובי מאמצים קצרים ועצימים			30/12-4/1	13	18
		ריצת רצף 20 ד' + כוח		12. אנארובי מאמצים קצרים ועצימים + כוח			6-11/1	14	19
גמר ארצי במרוצי שדה ז'י"ב		ריצת אנארובי-א"ק + כוח		13. כוח-טבטה			13-18/1	15	20
מ. חלופי גמר ארצי במרוצי שדה ז'י"ב		ריצת רצף 26 ד' + כוח		14. אירובי/פוגות ארבע ריצות 5-6 ד'ק	ט"ו בשבת		20-25/1	16	21

אימונים - פכ"ל 1							תאריכים	שבוע בתוכנית	שבוע
הערות	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'			מס'
		אירובי-ריצת רצף 18-22 + כוח		15 כוח בזוגות			27/1-1/2	17	22
		כוח-אימון מחזורי		16. מדדים			3-8/2	18	23
אליפות ארצית בכושר גופני- מחוז מרכז ות"א		ריא"ק מול התנגדות+ כוח		17. אירובי-אימון עם מוזיקה+ כוח			10-15/2	19	24
מ. חלופי אליפות ארצית בכושר גופני מחוז מרכז ות"א		משחקי כדור שונים + כוח		18. אירובי/הפוגות – כפול 3 + כוח			17-22/2	20	25
		אירובי- ריצת פרטלק פרמידה + כוח		19. אנארובי(400, 200, 300, 1000) כפול 2 + כוח			24/2-1/3	21	26
אליפות ארצית בכושר גופני- מחוז דרום וי"ם		אנארובי- סטים קפיצות דלגיות + כוח		20. "על מחזורי" 25-30 דק' שילוב לב ריאה וכוח			3-8/3	22	27
		ריצת רצף 35 ד' + כוח		21. משחקי כדור + כוח	מ. חלופי אליפות ארצית בכושר גופני מחוז דרום וי"ם		10-15/3	23	28

אימונים - פכ"ל 1							תאריכים	שבוע בתוכנית	שבוע
הערות	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'			
		פורים	תענית אסתר	22. אנארובי 6 כפול 400 מ' קצב + 80%-85% כוח			17-22/3	24	29
אליפות ארצית בכושר גופני- מחוז חיפה וצפון		35 ד' ריצת רצף + כוח		23. בדיקת יכולות אנארוביות			24-29/3	25	30
מ. חלופי אליפות ארצית בכושר גופני מחוז חיפה וצפון		ריצת רצף 30 ד' + כוח		24. אנארובי-אימון עצים + כוח			31/3-5/4	26	31
				25. אימון טבטה + כוח			7-12/4	27	32
	ערב פסח						14-19/4	28	33
	שביעי של פסח	פסח	פסח	פסח	פסח	פסח	21-26/4	29	34
		יום הזיכרון לשואה ולגבורה		26. משחקי כדור			28/4-3/5	30	35
		יום העצמאות	יום הזיכרון לחללי צה"ל	27. אירובי-ריצת רצף 25 ד' או פרטלק 25 דק' + כוח			5-10/5	31	36
		ריצת רצף + 30 ד' + כוח		28. אנארובי- אימון עצים			12-17/5	32	37
		ריצת רצף + 30 ד' + כוח		29. אירובי-אימון בחירה			19-24/5	33	38

אימונים - פכ"ל 1							תאריכים	שבוע בתוכנית	שבוע
הערות	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'			
		משחקי כדור שונים + כוח		.30 אימון בחירה אנארובי + כוח			26-31/5	34	39
		ריצת פרטלק + כוח		.31 כוח-אימון בחירה		יום ירושלים	2-7/6	35	40
		ריצת רצף + 30 ד' + כוח		.32 יום ספורט לשכבה	איסרו חג	שבועות	9-14/6	36	41
			סיום שנת הלימודים התיכוניים	.33 אימון סיום			16-21/6	37	42

תוכנית אימונים לדוגמה- פכ"ל 2:

ימי אימון בבתי הספר ג' + ה'

*** הכל האימונים מפורטים בנספח ז' החל מעמוד 41

תוכנית אימונים- פכ"ל 2							תאריכים	שבוע בתוכנית	שבוע מס'
הערות	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'			
						תחילת שנת הלימודים	2-7/9		1
				ראש השנה	ראש השנה	ערב ראש השנה	9-14/9		2
			יום כיפור	ערב יום כיפור			16-21/9		3
	סוכות	סוכות	סוכות	סוכות	סוכות	ערב סוכות	23-28/9		4
				אסרו חג	שמחת תורה	סוכות	30/9-5/10		5
		1.1. לימוד חימום בתנועה, לימוד ריצה נכונה		1. יסודות וטכניקה			7-12/10	1	6
		2.1. אנארובי- תרגילי רגל ימין/שמאל		2. אירובי 14 דק' ריצה + כוח			14-19/10	2	7
		3.1. משחקי כדור כללים, ידיים, בטן וגב		3. מדדים			21-26/10	3	8
		3.1. משחקי כדור כללים, ידיים, בטן וגב		בחירות לרשויות המקומיות			28/10-2/11	4	9
		4.1. חימום אירובי ארוך ריצה עם כוח		4. אנארובי אימון פרימידיה			4-9/11	5	10
		5.1. אנארובי תרגילי מהירות, מתח		5. אירובי ריצת רצף 15 דק' + כוח			11-16/11	6	11

תוכנית אימונים - פכ"ל 2							תאריכים	שבוע בתוכנית	שבוע מס'
הערות	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'			
		6.1. אירובי ריצת 20 דק' רצף, תרגילי כוח		6. אנארובי 8 פעמים ריצה מתגברת + כוח			18-23/11	7	12
		7.1. אירובי ריצת 8 דק' רצף, מתח, בטן, גב		7. כוח + מאמצי לב ריאה			25-30/11	8	13
		חנוכה	חנוכה	חנוכה	חנוכה	ערב חנוכה-נר ראשון	2-7/11	9	14
		8.1. אנארובי-ספרינטים, שני סטים טבטה		8. אירובי ריצת 18 דק' + כוח	חנוכה	חנוכה	9-14/12	10	15
		9.1. תרגילי א"ק ומשחקי כדור שונים		9. משחקי כדור שונים + כוח			16-21/12	11	16
		10.1. משחקי תנועה, אימון מחזורי--10-15		10. אנארובי מאמצים + כוח			23-28/12	12	17
		11.1. אירובי 8 דק' ריצה 4 מנוחה, בטן, מתח, גב		11. אירובי ריצת רצף 20 דק' + כוח			30/12-4/1	13	18
		12.1. אנארובי-בין 12-15 קפיצות בוואריציות, כוח חופשי		12. כוח אימון טבטה 8 סיבובים			6-11/1	14	19
גמר ארצי במרוצי שדה ז'י"ב		13.1. משחקי כדור שונים, מתח		13. אירובי שתי ריצות של 10 דק' + כוח			13-18/1	15	20
מ.חלופי גמר ארצי במרוצי שדה ז'י"ב		14.1. 8 פעמים 300 מטר 90% תחנות קבוצות שרירים		14. תרגילי כוח בזוגות ותנועה			20-25/1	16	21
		15.1. ריצת רצף חופשי, 40 תחנות שניות עבודה		15. מדדים			27/1-1/2	17	22

תוכנית אימונים - פכ"ל 2							תאריכים	שבוע בתוכנית	שבוע
הערות	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'			מס'
		16.1. אימון מחזורי 10 תחנות סיבוב		16. אנארובי + תרגילי א"ק + כוח			3-8/2	18	23
אליפות ארצית בכושר גופני-מחוז מרכז ות"א		17.1. ריצה, תרגילי א"ק, אירובי תנועתי 20—30 דק'		17. אירובי/ הפוגות			10-15/2	19	24
מ.חלופי אליפות ארצית בכושר גופני-מחוז מרכז ות"א		18.1. משחקי כדור שונים, מתח, בטן, רגליים, גב		18. אירובי ריצה 22-24 דק' + כוח			17-22/2	20	25
		19.1. כוח מול מאמצי לב ריאה על מחזורי		19. אנארובי 400,300 200,			24/2-1/3	21	26
אליפות ארצית בכושר גופני-מחוז דרום וי"ם		20.1. אנארובי- 12-15 קפיצות, מתח, בטן		20. משחקי כדור + כוח			3-8/3	22	27
מ.חלופי אליפות ארצית בכושר גופני-מחוז דרום וי"ם		21.1. תרגילי א"ק, אירובי 3 כפול 8 דק', תחנות		21. אנארובי 6 דק' ריצה + כוח			10-15/3	23	28
		פורים	תענית אסתר	22. אנארובי בדיקת יכולות			17-22/3	24	29
		23.1. ריצה של 18 דק', מתח, בטן, ידיים, גב, רגלים		23. אנארובי אימון עצים			24-29/3	25	30
		24.1. <u>אירובי/אנארו</u> בי- כל אחד בוחר אימון לשיפור חולשות		24. אימון טבטה			31/3-5/4	26	31

תוכנית אימונים- פכ"ל 2							תאריכים	שבוע בתוכנית	שבוע מס'
הערות	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'			
				25. משחקי כדור			7-12/4	27	32
	ערב פסח						14-19/4	28	33
	שביעי של פסח	פסח	פסח	פסח	פסח	פסח	21-26/4	29	34
		יום הזיכרון לשואה ולגבורה		26. אירובי ריצת רצף ארוכה + כוח			28/4-3/5	30	35
		יום העצמאות	יום הזיכרון לחללי צה"ל	27. אירובי- ריצת רצף ארוכה ללא שינוי קצב + כוח			5-10/5	31	36
		27.1 אנארובי (400,300 ,200,100, מטר) כפול + 2 כוח		27. אירובי- ריצת רצף ארוכה ללא שינוי קצב + כוח			12-17/5	32	37
		27.1 אנארובי (400,300 ,200,100, מטר) כפול + 2 כוח		27. אירובי- ריצת רצף ארוכה ללא שינוי קצב + כוח			19-24/5	33	38
		27.1 אנארובי (400,300 ,200,100, מטר) כפול + 2 כוח		27. אירובי- ריצת רצף ארוכה ללא שינוי קצב + כוח			26-31/5	34	39
		27.1 אנארובי (400,300 ,200,100, מטר) כפול + 2 כוח		27. אירובי- ריצת רצף ארוכה ללא שינוי קצב + כוח		יום ירושלים	2-7/6	35	40
		27.1 אנארובי (400,300 ,200,100, מטר) כפול + 2 כוח		27. אירובי- ריצת רצף ארוכה ללא שינוי קצב + כוח	איסרו חג	שבועות	9-14/6	36	41
				סיום שנת הלימודים			16-21/6	37	42

נספח ב' עקרונות יסוד בתורת האימון

- 1. עומס גופני**

מורכב משלושה רכיבי-יסוד עיקריים: **נפח** (משך זמן הביצוע / מרחק הביצוע / כמות הפעמים שתרגיל מסוים חזר על עצמו) **עצימות** (קצב, תנאי שטח), **תדירות** האימונים (כמה אימונים מבוצעים ביחידת זמן מסוימת). באורח פשטני ניתן לומר כי: עומס של אימון בודד הוא מכפלה של הכמות (הנפח) בעצימות הביצוע. משקלם היחסי של שני גורמים אלה ניתן להגדרה מדויקת, והוא משתנה ברמות כושר וביצוע שונות, בסוגי פעילות שונים, ובבני אדם שונים.
- 2. פיצוי יסף**

כל עומס מהווה גירוי לתהליכי התאוששות ופיצוי. אם העומס גדול מעט מעומסי השגרה שהגוף מורגל בהם ויתקיימו תהליכי מנוחה והתאוששות ראויים, יגרם "פיצוי יסף" - עליית הכושר הגופני.
- 3. מנוחה והתאוששות**

תהליך הפיצוי אינו מתרחש בעת האימון, אלא במנוחה שלאחריו. לפיכך, מנוחה מתאימה היא חלק בלתי נפרד מתהליך האימון, ותנאי הכרחי למימוש תוצאות (אפקט) האימון. תהליכי ההתאוששות חייבים לכלול תזונה מתאימה (הן מבחינת כמות והן מבחינת מרכיבי המזון), שינה בכמות מספקת, אימוני התאוששות ימי מנוחה.
- 4. עומס יתר**

מאמץ/עומס גופני הגבוה מיכולתו של הגוף להגיב עליו בפיצוי-יסף או להתאושש ממנו בתוך פרק זמן סביר. עומס יתר יכול להתרחש בעקבות עומס גופני תקין אך מנוחה והתאוששות לקויים או עומס גופני שאינו תואם את רמת היכולת הנוכחית (או שילוב של שניהם).
- 5. אימון יתר**

מצב של עומס-יתר מתמשך, או תכופ, יגרום ל"אימון יתר" - מצב של כשלון כושר ההתמודדות וההתאוששות של הגוף ודעיכת היכולת הגופנית.
- 6. הדרגתיות**

כדי להימנע מעומס-יתר ומהתפתחות מצב של אימון-יתר, יש להקפיד על הדרגתיות בהגברת העומס על רכיביו השונים בהתאם לסוג האימון, לרמת האימון ולנתוני האישיים של המתאמן/ת.
- 7. רציפות**

חוסר רציפות בביצוע תכנית אימונים מקטין במידה רבה את יעילותה, מאחר שבמרווחים שבין האימונים נעלם פיצוי היסף של האימונים הקודמים, ולא מושג השיפור בכושר הגופני.

8. פרטניות

בני אדם נבדלים בכושרם ההתחלתי, בקצב השיפור, בפוטנציאל השיפור, במועדות לפגיעות גופניות, וכו'. התוצאות הטובות ביותר מושגות כאשר תכנית האימונים לוקחת בחשבון גורמים אלה. במסגרת קבוצתית כמעט שלא ניתן להתחשב בפרט. לפיכך, על תכניות האימון להיות מותאמות לתלמידים החלשים יותר, ולא - יגדל מאוד הסיכון שינשרו כתוצאה מאימון יתר או מפגיעות גופניות.

9. ייחודיות

חשוב שהאימון יהיה ספציפי למטרות שלשמן הוא מבוצע. האימון צריך להיות ספציפי למנגנון האנרגטי אותו אנו רוצים לשפר. אין זה אומר שכל זמן האימון יוקדש רק לסוג הפעילות / פעולה הספציפית הנדרשת (ובטח שלא כל השנה) אך מירב זמן האימון עשוי להיות מוקדש לפעולה / יכולת ספציפית.

10. חוק "התמורה הפוחתת"

השיפור הגדול ביותר בתגובה לתוכנית אימונים נתונה, יושג בשלב הראשון של תכנית האימונים. ככל שעולה כושרו של המתאמן, כן הולכת ופוחתת מידת השיפור (שיעורו של פיצוי היסוף).

11. הפיכות

זמן קצר לאחר הפסקת האימונים, או הפחתתם, מתחילה דעיכה של הכושר הגופני שהושג. שיעור הדעיכה גבוה בתחילה, והוא הולך וקטן, בהמשך. כדי לרכוש שוב כושר שאבד בגלל הפסקה באימונים, יידרש בדרך כלל זמן ארוך בהרבה ממשך ההפסקה באימונים.

12. מחזוריות

יעילות האימון עולה והסיכון לנזקים גופניים פוחת כאשר עומס האימונים מוטל במחזוריות שבועית ורב-שבועית. בבניית תכנית אימונים שבועית יש להימנע מריכוז העומס בימים רצופים, ויש לפזרו על פני השבוע כולו. בתוכנית רב-שבועית רצוי להפחית במידה ניכרת את עומס האימונים בכל שבוע שלישי או רביעי.

13. תקופתיות (פריודיזציה)

חלוקת זמן האימון לתקופות בעלות אופי שונה. בחלוקה קיימת התייחסות לתקופת הכנה כללית (שלב בו הנפח והעצימות גדלים בהדרגה, אורך התקופה תלוי ברמת המסגרת), תקופת הכנה ספציפית (שלב בו הנפח והעצימות ממשיכים לעלות, המאמצים נעשים מורכבים ודומים באופיים למאמץ היעד) ותקופת היעד (שלב לקראת מאמצי היעד, בו הנפח יורד והעצימות גדלה) בה תושג את מטרת האימון.

נספח ג' הבדלים מגדריים

- * יכולתן הגופנית של הנשים שונה מזו של הגברים בתכונות רבות, שהבולטות ביניהן הן סבולת, כוח (בעיקר בפלג הגוף העליון), ומהירות.
- * הפערים הבסיסיים בין יכולותיהם הגופניות של גברים ונשים, נובעים מהבדלים פיזיולוגיים וגנטיים.
- * למרות האמור לעיל, חלק גדול מן ההבדלים בפועל בין יכולותיהם הגופניות של גברים ונשים, נובע מהבדלים תרבותיים-חברתיים.
- * במקביל להבדלים בכושר הגופני, הפערים הגדולים באחוז שברי המאמץ בין נשים לגברים, נובעים מההבדלים הגנטיים שבין המינים (השלד הנשי חלש יותר), וגם ובמידה רבה מן ההבדלים התרבותיים-חברתיים שבעטים נחשף השלד הנשי לשיעור נמוך של העמסה כרונית בהשוואה לשלד הגברי.
- * העומסים הגופניים המשמעותיים ביותר מבחינת פוטנציאל הנזק הטמון בהם, דומים בנשים ובגברים:
 1. ריצות למיניהן (במיוחד מיאוצים, בחני ריצה).
 2. ניתורים ונחיתות במידה והם מבוצעים בכמות ניכרת.

נספח ד'

טבלת קצבי ריצה מומלצים לפי בוחן כושר גופני

קצב מהיר (דקות לק"מ)	קצב בינוני (דקות לק"מ)	קצב קל (דקות לק"מ)	זמן בוחן 3 ק"מ
3:42-3:52	3:53-4:02	4:15-4:59	10:07
3:59-4:09	4:10-4:20	4:31-5:18	10:54
4:15-4:25	4:25-4:38	4:48-5:35	11:40
4:31-4:41	4:42-4:55	5:05-5:52	12:27
4:48-4:58	5:00-5:12	5:21-6:10	13:14
5:03-5:14	5:16-5:29	5:38-6:27	14:00
5:21-5:29	5:31-5:46	5:56-6:44	14:47
5:36-5:44	5:47-6:03	6:14-7:01	15:34
5:50-6:02	6:04-6:20	6:31-7:16	16:20
6:07-6:18	6:19-6:37	6:49-7:33	17:07
6:20-6:34	6:35-6:54	7:06-7:50	17:54
6:36-6:49	6:51-7:10	7:24-8:06	18:40
6:53-7:07	7:08-7:28	7:42-8:21	19:27
7:09-7:22	7:24-7:44	7:59-8:36	20:14

* זמן הריצה בבוחן 3 ק"מ מהווה מדד לבחירת העצימויות המתאימות באימוני הריצה (האישיים או הקבוצתיים).

* לדוגמא: בקבוצת מתאמנים שרמת הכושר הגופני שלה אחידה, שזמן הריצה הממוצע שלה בבוחן 3 ק"מ היה כ-12:30 דקות, אימוני ריצה בקצב קל יהיו בטווח של 5:05-5:52 דקות לק"מ, אימוני ריצה בקצב בינוני יתבצעו בטווח קצב של 4:42-4:55 דקות לק"מ, ואימונים בקצב מהיר בטווח קצב של 4:41-4:31.

* טווח הקצב מאפשר התאמת הקצב המדויק באימון הבודד לנפח (מרחק) האימון, מזג האוויר, תוואי השטח ועוד.

נספח ה'

מבחני כושר גופני וטבלאות הישג

מבחני כושר גופני - תלמידים

א. כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית

(1) המטרה: ביצוע מרבי של פשיטות מרפקים ללא הגבלת זמן.

(2) אופן הביצוע:

- (א) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר מניח את אגרופו מתחת לבית החזה של הנבחן, כך שאגרופו יסמן את הנקודה אליה חייב הנבחן לרדת וסופר מס' חזרות מלאות.
- (ב) מצב מוצא: שכיבת סמיכה קדמית בגוף ישר (גו ורגליים בקו ישר), הידיים מונחות על הקרקע ברוחב הכתפיים.
- (ג) הנבחן פושט את מרפקיו עד יישורם המלא ויורד עד לנגיעת החזה באגרופו של הבקר, המונח על הקרקע.
- (ד) על הנבחן לשמור על מנח הגו ההתחלתי בעת ביצוע הבוחן, ללא שקיעה של האגן.
- (ה) הבוחן מסתיים כאשר הנבחן עוצר למשך יותר מ- 2 שניות ו/או בניתוק אחת מכפות הידיים מהקרקע, או בהנחת הגוף / הברכיים על הקרקע.



(ו) טבלת הישג

תלמידים	מספר החזרות בכפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית
36	100
32-35	95
30-31	90
28-29	85
26-27	80
22-25	75
20-21	70
17-19	65
15-16	60
12-14	55
11	50

ב. ריצת 3 ק"מ

- (1) המטרה: מעבר 3 ק"מ בזמן הקצר ביותר.
- (2) אופן הביצוע:
- (א) מסלול הריצה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ובמתווה הלוך-חזור.
 - (ב) בכל מקרה - נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.
 - (ג) משך הביצוע יימדד בדקות ובשניות.

טבלת הישג 3000 תלמידים (ד)

3 ק"מ הישג			נק'
14:30	-	14:35	59
14:36	-	14:42	58
14:43	-	14:48	57
14:49	-	14:54	56
14:55	-	15:01	55
15:02	-	15:07	54
15:08	-	15:14	53
15:15	-	15:20	52
15:21	-	15:26	51
15:27	-	15:33	50
15:34	-	15:39	49
15:40	-	15:46	48
15:47	-	15:52	47
15:53	-	15:59	46
16:00	-	16:05	45
16:06	-	16:11	44
16:12	-	16:18	43
16:19	-	16:24	42
16:25	-	16:31	41
16:32	-	16:37	40
16:38	-	16:43	39
16:44	-	16:50	38
16:51	-	16:56	37
16:57	-	17:03	36
17:04	-	17:09	35
17:10	-	17:16	34
17:17	-	17:22	33
17:23	-	17:29	32
17:30	-	17:35	31
17:36	-	17:42	30
17:43	-	17:48	29
17:49	-	17:55	28
17:56	-	18:01	27
18:02	-	18:07	26
18:08	-	18:14	25
18:15	-	18:20	24
18:21	-	18:27	23
18:28	-	18:33	22
18:34	-	18:39	21
18:40	-	18:46	20

3 ק"מ הישג			נק'
10:12 ומטה			100
10:13	-	10:19	99
10:20	-	10:25	98
10:26	-	10:31	97
10:32	-	10:38	96
10:39	-	10:44	95
10:45	-	10:51	94
10:52	-	10:57	93
10:58	-	11:03	92
11:04	-	11:10	91
11:11	-	11:16	90
11:17	-	11:23	89
11:24	-	11:29	88
11:30	-	11:36	87
11:37	-	11:42	86
11:43	-	11:48	85
11:49	-	11:55	84
11:56	-	12:01	83
12:02	-	12:08	82
12:09	-	12:14	81
12:15	-	12:20	80
12:21	-	12:27	79
12:28	-	12:33	78
12:34	-	12:40	77
12:41	-	12:46	76
12:47	-	12:53	75
12:54	-	12:59	74
13:00	-	13:05	73
13:06	-	13:12	72
13:13	-	13:18	71
13:19	-	13:25	70
13:26	-	13:31	69
13:32	-	13:37	68
13:38	-	13:44	67
13:45	-	13:50	66
13:51	-	13:57	65
13:58	-	14:03	64
14:04	-	14:10	63
14:11	-	14:16	62
14:17	-	14:22	61
14:23	-	14:29	60

ג. עליות און על מתקן מתח

(1) המטרה: ביצוע מספר מרבי של עליות און על מתח ללא הגבלת זמן.

(2) אופן הביצוע:

- (א) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר עומד לצד הנבחן וסופר מס' חזרות מלאות.
- (ב) מצב מוצא: הנבחן תלוי עם שתי ידיו על המתח באחיזה עילית, מרפקיו בפשיטה מלאה.
- (ג) עלייה מלאה נחשבת לתנועה ממצב של פשיטה מלאה במרפקים ועד אשר הסנטר עובר את קו המתח.
- (ד) הבוחן מסתיים כאשר הנבחן עוצר למשך יותר מ- 2 שניות ו/או בניתוק שתי ידיו יחדיו מהמתח.



(ה) טבלת הישג

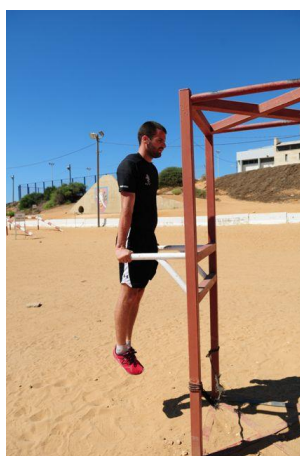
הישג (חזרות)	ציון
20	100
19	95
18	90
17	85
15	80
13	75
11	70
9	65
7	60
5	55
3	50

(ו) בנות מבצעות את אותו התרגיל עם גומיה

ד. כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים

- (1) המטרה: ביצוע מרבי של פשיטות מרפקים ללא הגבלת זמן.
(2) אופן הביצוע:

- (א) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר מניח את ידיו צמוד לאחד המקבילים, כך שאגרופו יסמן את הנקודה אליה חייב הנבחן לרדת (תשעים מעלות במרפק הנבחן) וסופר מס' חזרות מלאות.
(ב) מצב מוצא: עמדת סמיכה על המקבילים בגוף ישר (גו ורגליים בקו ישר), הידיים מונחות על המקבילים, המרפקים נעולים.
(ג) הנבחן מבצע כפיפת מרפקים עד לזווית 90 מעלות ואז פושט את מרפקיו בחזרה לעמדת המוצא.
(ד) על הנבחן לשמור על גוף ישר בעת ביצוע הבוחן, ולהימנע מתנודות.
(ה) הבוחן מסתיים כאשר הנבחן עוצר מעל 2 שניות ו/או בנגיעת רגליו במתקן או בקרקע.



(ו) טבלת הישג

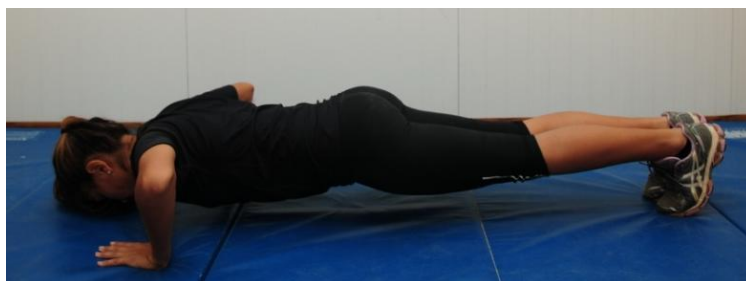
הישג (חזרות)	ציון
20	100
19	95
18	90
17	85
15	80
13	75
11	70
9	65
7	60
5	55
3	50

מבחני כושר גופני - תלמידות

א.

כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית

- (1) המטרה: ביצוע מרבי של פשיטות מרפקים ללא הגבלת זמן.
 (2) אופן הביצוע:
- (א) בזוגות (נבחנת + בקרית): הבקרית סופרת מס' חזרות מלאות אותן מבצעת הנבחנת.
 (ב) מצב מוצא: שכיבת סמיכה קדמית בגוף ישר (גו ורגליים בקו ישר), הידיים מונחות על הקרקע ברוחב הכתפיים.
 (ג) הנבחנת פושטת את מרפקיה עד יישורם המלא ויורדת עד ל- 90 מעלות המפרק המרפק.
 (ד) על הנבחנת לשמור על מנח הגו ההתחלתי בעת ביצוע הבוחן, ללא שקיעה של האגן.
 (ה) הבוחן מסתיים כאשר הנבחנת עוצרת למשך יותר מ- 2 שניות ו/או בניתוק אחת מכפות הידיים מהקרקע, או בהנחת הגוף / הברכיים על הקרקע.



(ו) טבלת הישג

תלמידות	מספר החזרות בכפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית
30	100
25-29	95
20-24	90
18-19	85
15-17	80
13-14	75
10-12	70
7-9	65
5-6	60
3-4	55
2	50

ב. ריצת 3 ק"מ

- (1) המטרה: מעבר 3 ק"מ בזמן הקצר ביותר.
- (2) אופן הביצוע:
 - (א) מסלול הריצה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ובמתווה הלוך-חזור.
 - (ב) בכל מקרה - נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.
 - (ג) משך הביצוע יימדד בדקות ובשניות.

טבלת הישג 3000 תלמידות (ד)

3 ק"מ הישג			נק'
18:43	-	18:51	59
18:52	-	19:00	58
19:01	-	19:09	57
19:10	-	19:19	56
19:20	-	19:28	55
19:29	-	19:37	54
19:38	-	19:46	53
19:47	-	19:55	52
19:56	-	20:04	51
20:05	-	20:13	50
20:14	-	20:22	49
20:23	-	20:31	48
20:32	-	20:40	47
20:41	-	20:50	46
20:51	-	20:59	45
21:00	-	21:08	44
21:09	-	21:17	43
21:18	-	21:26	42
21:27	-	21:35	41
21:36	-	21:44	40
21:45	-	21:53	39
21:54	-	22:02	38
22:03	-	22:11	37
22:12	-	22:21	36
22:22	-	22:30	35
22:31	-	22:39	34
22:40	-	22:48	33
22:49	-	22:57	32
22:58	-	23:06	31
23:07	-	23:15	30
23:16	-	23:24	29
23:25	-	23:33	28
23:34	-	23:42	27
23:43	-	23:51	26
23:52	-	24:01	25
24:02	-	24:10	24
24:11	-	24:19	23
24:20	-	24:28	22
24:29	-	24:37	21
24:38	-	24:46	20

3 ק"מ הישג			נק'
12:38 ומטה			100
12:39	-	12:47	99
12:48	-	12:57	98
12:58	-	13:06	97
13:07	-	13:15	96
13:16	-	13:24	95
13:25	-	13:33	94
13:34	-	13:42	93
13:43	-	13:51	92
13:52	-	14:00	91
14:01	-	14:09	90
14:10	-	14:18	89
14:19	-	14:27	88
14:28	-	14:37	87
14:38	-	14:46	86
14:47	-	14:55	85
14:56	-	15:04	84
15:05	-	15:13	83
15:14	-	15:22	82
15:23	-	15:31	81
15:32	-	15:40	80
15:41	-	15:49	79
15:50	-	15:58	78
15:59	-	16:08	77
16:09	-	16:17	76
16:18	-	16:26	75
16:27	-	16:35	74
16:36	-	16:44	73
16:45	-	16:53	72
16:54	-	17:02	71
17:03	-	17:11	70
17:12	-	17:20	69
17:21	-	17:29	68
17:30	-	17:39	67
17:40	-	17:48	66
17:49	-	17:57	65
17:58	-	18:06	64
18:07	-	18:15	63
18:16	-	18:24	62
18:25	-	18:33	61
18:34	-	18:42	60

נספח ו'

תקנון אליפות כושר גופני לתיכונים

1. לכל אירועי פכ"ל יש לבצע הרשמה מוקדמת על גבי טופס ייעודי לאירוע אשר יישלח לפני האירוע.
2. שימו לב קבוצה אשר תגיע לאירוע ללא טופס רישום קבוצתי למשתתפים חתום לא תוכל להשתתף באירוע.
3. הועדה המארגנת שומרת לעצמה את הזכות לשנות את תקנון האליפות בהתאם לצרכים.
4. הוועדה המארגנת רשאית לערוך שינויים בתכנית התחרויות על פי שיקול דעתה, באישור האחראית מטעם הפיקוח.

נוהלי ארגון כלליים

נוהלי הרשמה ודמי השתתפות:

- א. הקבוצות המשתתפות באליפות הכושר גופני לבתי הספר, יירשמו על גבי טופס רישום קבוצתי (שימולא בשני עותקים) ויכלול את חתימת מנהל/ת ביה"ס המאשר/ת את בריאותם של התלמידים. העתק אחד של טופס הרישום הקבוצתי ישלח להתאחדות (ראו סעיף ג' בהמשך עמוד זה). הטופס המקורי - יוצג על-ידי המורה המלווה (בעת ההגעה לתחרות - בעמדת הקליטה).
- ב. שינויים ברשימה, ניתן לבצע על ידי שליחת טופס רישום קבוצתי מעודכן, חתום על ידי מנהל/ת בית הספר, להתאחדות הספורט לבתי ספר, או הבאת הטופס המעודכן בבוקר האליפות למטה האליפות.

מתחם פעילות ראשון:

מספר התחנה	שם התחנה	מגדר	מס' תלמידים/ות משתתפים/ות	הפעילות	משך הפעילות	הערות/דגשים
1	עליות מתח	תלמידים	16	כפיפות ופשיטות מרפקים באחיזה עלית, בזמן נתון.	3 דקות	התלמידים עומדים בשני טורים, התלמידות עומדות בטור אחד, כל תלמיד/ה מבצע/ת מספר כפיפות ופשיטות מרבי, ברצף ללא הפסקה, ועובר/ת לסוף הטור. בעלייה – סנטר מעל גובה המתח, בירידה – מרפקים נעולים. אין לבצע הפסקה בביצוע התרגיל. אם הייתה הפסקה – יתוחלף התלמיד/ה בתלמיד/ה הבא בתור. ניקוד: לפי מס' עליות מתח מצטבר שהשיג בית הספר.
		תלמידות	12			
2	קפיצה בדלגית	תלמידים	12	- ריצה למרחק של כ-20 מ'. - ביצוע 15 קפיצות בדלגית. ריצה חזרה והעברת הדלגית לתלמיד/ה הבא/ה בטור.	3 דקות	התלמידים עומדים בארבעה טורים התלמידות עומדות בשלושה טורים. רץ/ה יוצא/ת רק אחרי שהרץ/ה הקודם/מת הגיע/ה. אין הגבלה של מספר הסבבים לכל טור. תחרות נגד הזמן. כל ביצוע מוצלח מזכה בנקודה ניקוד: לפי מס' הפעמים המוצלחים.
		תלמידות	12			
3	כפיפות בטן / עליות משכיבה לישיבה	תלמידים	16	עליות משכיבה לישיבה, רגליים בקרוס, בזמן נתון.	3 דקות	בזוגות – אחד/ת מבצע/ת ואחד/ת מחזיק/ה רגליים. כשמתעייפים מחליפים תפקידים. ניתן להחליף ללא הגבלה. בעלייה - מרפקים נוגעים בברכיים, בירידה - שכמות נוגעות בקרקע. ניקוד: לפי מס' עליות משכיבה לישיבה מצטבר שהשיג בית הספר.
		תלמידות	12			
		תלמידות	12			

מספר התחנה	שם התחנה	מגדר	מס' תלמידים/ות משתתפים/ות	הפעילות	משך הפעילות	הערות/דגשים
4	נשיאת כדורי כוח	תלמידים	16	סחיבת כדורי כוח (מוכנים מראש) מנקודה לנקודה (20 מטר) בזמן נתון.	3 דקות	<p>התלמידים עומדים בארבעה טורים. בכל טור 4 תלמידים. מבצעים מירוח שליחים הלוחך 2 מ'. כאשר כל אוחזור 10 תלמיד נושא 2 כדורי כוח (אחד בכל יד) התלמידות עומדות בשלושה טורים. בכל טור 4 תלמידות. מבצעות מירוח שליחים הלוחך 2 מ'. כאשר כל אוחזור 10 תלמידה נושאת כדור כוח אחד, ניקוד: מספר הפעמים שכדורי הכוח הועברו מקו לקו (הלוחך ושוב = 1 נק') אין הגבלה של מספר הסבבים לכל טור.</p>
		תלמידות	12			
5	שכיבת סמיכה: כפיפות ופשיטות מרפקים	תלמידים	16	כפיפות ופשיטות מרפקים במצב שכיבת סמיכה בזמן נתון.	3 דקות	<p>התלמידים עומדים בארבעה טורים, בכל טור 4 תלמידים. התלמידות עומדות בשני טורים, בכל טור 6 תלמידות. בכל טור - אחד/ת מבצע/ת עד שמתעייף/ת ואז עובר/ת לסוף הטור ומוחלף/ת על ידי הבא בתור. בעלייה - עד נעילת מרפקים. בירידה - עד נגיעת החזה בגליל נייר טואלט (או כל חפץ אחר שיוגדר). ניקוד: לפי מס' כפיפות ופשיטות מרפקים מצטבר שהשיג בית הספר.</p>
		תלמידות	12			
6	קליעה למטרה אחרי מאמץ	תלמידים	16	זריקת כדוריד וניסיון להשחיל את הכדור לתוך חור.	3 דקות	<p>התלמידים עומדים בארבעה טורים התלמידות עומדות בשלושה טורים. התלמידים/ות עומדים/ות במרחק 6 מטר מהמטרה (באנר ובו מספר חורים). הראשון/ה בכל טור רץ/ה למרחק של כ-10 מטר מקו לקו, זורק כדוריד ומנסה להשחילו לתוך חור. אוסף/ת</p>
		תלמידות	12			

<p>במהירות את הכדור מעבירו/ה לבאה בתור ועובר/ת לסוף הטור וכן הלאה.</p> <p>כל קליעה מוצלחת מזכה בנקודה.</p> <p>אין הגבלה של מספר הזריקות (חל איסור על עקיפה).</p> <p>חובה לשמור על סדר זריקות קבוע.</p> <p>איסוף הכדורים נעשה בזמנית.</p>						
--	--	--	--	--	--	--

מתחם פעילות שני:

מספר התחנה	שם התחנה	מגדר	מס' תלמידים/ת משתתפים/ות	הפעילות	משך הפעילות	הערות/דגשים
1	משיכת חבל	תלמידים	+8 "קוצב"	טורניר בין בתי הספר במשיכת חבל		<p>בתי הספר יחולקו לבתים, יתחרו ביניהם וידורגו. ניקוד יינתן בהתאם לדירוג.</p> <p>משיכת החבל תתנהל לפי הכללים המפורטים בחוזר המנכ"ל. (תקנון מסודר ישלח לנרשמים)</p> <p>מצ"ב הוראות בטיחות במשיכת חבל</p>
2	משיכת חבל תלמידות (חדש)	תלמידות	+8 "קוצב"	טורניר בין בתי הספר במשיכת חבל.		<p>בתי הספר יחולקו לבתים, יתחרו ביניהם וידורגו. ניקוד יינתן בהתאם לדירוג.</p> <p>משיכת החבל תתנהל לפי הכללים המפורטים בחוזר המנכ"ל. (תקנון מסודר ישלח לנרשמים)</p> <p>מצ"ב הוראות בטיחות במשיכת חבל</p>

מתחם פעילות שלישי:

מספר התחנה	שם התחנה	מגדר	מס' תלמידים/ות משתתפים/ות	הפעילות	משך הפעילות	הערות/דגשים
1	ריצת מכשולים	תלמידים	16	ריצה קבוצתית למרחק של כ-1,400 מטר.	נגד השעון	ריצת מכשולים קבוצתית. במהלך הריצה התלמידים/ות יתגברו על מכשולים שונים, (אסור לפתוח פער של למעלה מעשרה מטר בין ראשון הרצים לאחרון), נגד השעון, למרחק של כ-1,400 מטר. השעון ייעצר כשאחרון הרצים/ות יחצה את קו הסיום. ניקוד: בתי הספר ידורגו על פי זמן הריצה (המהיר ביותר ידורג במקום הראשון).
		תלמידות	12			

* שימו לב כי המבנה של האירוע והתכנים יכולים להשתנות בין מקום למקום.

** חוברת מפורטת לאירוע וטופסי הרשמה יישלחו בחודש נובמבר.

*** התאחדות הספורט שומרת לעצמה את הזכות לערוך שינויים בתקנון האירועים.

תאריכי האירועים:

מס"ד	שם המחוז המשתתף	מיקום האירוע	תאריך האירוע	מועד חלופי	שעות האירוע
1	מחוז מרכז ותל אביב	פארק רמת גן	יום שלישי, 12/2/19	יום שלישי, 19/2/19	8:00-16:00
2	מחוז ירושלים ודרום	מודיעין	יום שלישי, 5/3/19	יום שני, 11/3/19	8:00-16:00
3	מחוז צפון וחיפה	עפולה	יום שלישי, 26/3/19	יום שלישי, 2/4/19	8:00-16:00

תאריכי השתלמויות:

מס"ד	שם המחוז המשתתף	מיקום האירוע	תאריך האירוע	שעות ההשתלמות
1	מחוז מרכז ותל אביב	לב השרון – קרית חינוך דרור	יום חמישי, 15.11.18	14:00-17:00
2	מחוז ירושלים ודרום	אשקלון- עירוני א'	יום חמישי, 22.11.18	14:00-17:00
3	מחוז צפון וחיפה	חיפה- הריאלי העברי חיפה	יום שני, 3.12.18	14:00-17:00

נספח ז'

פירוט מערכי שיעור פכ"ל

תלמידי כיתות י'- י"ב

פכ"ל 1 = עמודה ימנית (1 יחידת אימון)

פכ"ל 2 = עמודה ימנית + שמאלית (2 יחידות אימון)

מערכי אימון בתוכנית פכ"ל 1 ובפכ"ל 2:

שבוע 1-

אימון 1 לימוד חימום בתנועה ומתיחות דינאמיות. <u>עיקרי:</u> לימוד יסודות וטכניקה-לימוד ריצה נכונה, תוך לימוד תרגילי אתלטיקה בסיסיים <u>כוח:</u> לימוד טכניקת כוח, כיצד לבצע את התרגילים הבסיסיים. <u>סיום:</u> מתיחות הרפיה ושיחה קצרה חשיבות הכושר	אימון 1.1 <u>חימום:</u> לימוד חימום בתנועה מתיחות דינאמיות <u>עיקרי:</u> יסודות וטכניקה- לימוד ריצה נכונה, תוך תרגילי אתלטיקה בסיסיים. <u>כוח:</u> תרגול על מתח, מקבילים, כח רגליים <u>סיום:</u> מתיחות הרפיה
---	--

שבוע 2-

אימון 2 <u>חימום:</u> עם כדורים, מתיחות דינאמיות <u>עיקרי:</u> 14 דק' אירובי, ריצה פרטלק בשינוי קצב ותווי שטח שונים, <u>כוח:</u> תרגילים מתוך אתר המידע. <u>סיום:</u> משחק כדור והרפיה.	אימון 2.1 <u>חימום:</u> תרגילי תנועה בשילוב מתיחות דינאמיות. <u>עיקרי:</u> אנארובי- אתלטיקה (ברכיים, עקבים, דילוגים, אילה, ניתורים, רגל ימין/שמאל, צעדי רדיפה, ריצה אחורית, ספרינטים) חוזרים מכל 'תרגיל בהליכה, ביצוע למרחק 30 מ. <u>כוח:</u> תרגילים מהאתר המידע <u>סיום:</u> מתיחות והרפיה
--	---

שבוע 3-

אימון 3 <u>חימום:</u> תנועה בשילוב תרגילי אתלטיקה, מתיחות דינאמיות וסטטיות <u>עיקרי:</u> מדדים -בוחן <u>סיום:</u> הרפיה+ שיחה על הצבת יעדים שנתיים מבחינת מדדים	אימון 3.1 <u>חימום:</u> תנועה בשילוב משחקי כדור, מתיחות דינאמיות <u>עיקרי:</u> משחקי כדור כללים <u>כוח:</u> 10 דק' ידיים, בטן, גב, רגלים] שימוש בתרגילים מאתר המידע <u>סיום:</u> מתיחות
---	--

שבוע 5-

<p>אימון 4</p> <p>חימום: תרגילי אתלטיקה, מתיחות דינאמיות עיקרי: כוח- אימון טבטה, (אימון של 20 שניות עבודה 10 שניות) נעשה בין 4-5 סטים. [אפשר להוריד מוסיקה מהיוטיוב] סיום: משחקי כדור מתיחות.</p>	<p>אימון 4.1</p> <p>חימום: חימום תנועתי ומתיחות דינאמיות. עיקרי: אירובי- ריצת פרטלק 16 דק, ריצה תוך 'שינוי קצב ומשימות שונות. כוח: בטן, ידיים, גב, רגלים] אוצר תרגילים מהאתר] סיום: מתיחות</p>
---	---

שבוע 6-

<p>אימון 5</p> <p>חימום: כל אחד עושה חימום אישי [עצמאות] עיקרי: אירובי-ריצת רצף 15 דק'. נבצע יציאות מהמקום למרחק 20-30 מטר+ תרגילי זריזות הלך וחזור. כוח: אימון מחזורי 8 תחנות, 20 שניות עבודה 10 שניות מנוחה כפול שני סיבובים סיום: הרפיה+ שיחה על תזונה</p>	<p>אימון 5.1</p> <p>חימום: חימום תנועתי ומתיחות סטטיות יסודיות אימון עצים. עיקרי: אנארובי- תרגילי מהירות, זריזות, תגובות ושינוי כיוון. נבצע את התרגילים למרחק 20-30 מטר. כוח: מתח, בטן, מקבילים, גב סיום: ריצה קלה, הרפיה ומתיחות</p>
--	--

שבוע 7-

<p>אימון 6</p> <p>חימום: יסודי בקצב גבוה, כולל מתיחות סטטיות יסודיות תרגילי תנועה ומתיחות נרוץ 400 מטר 6 פעמיים ונחזור כל פעם לנקודת ההתחלה בהליכה, שתי הריצות עיקרי: אנארובי- הראשונות 80% מאמץ כוח: 10 דקות [מתח, בטן, ידיים, רגליים, מקבילים, שיווי משקל] סיום: הרפיה ומתיחות</p>	<p>אימון 6.1</p> <p>חימום: ריצה עם תרגילי תנועה ומתיחות עיקרי: כוח- אימון מחזורי, בית 10-15 תחנות, עבודה על קבוצות שרירים שונות [שני סיבובים 20 שניות עבודה 15 שניות מנוחה] אפשר להיעזר בתרגילים מהאתר סיום: מתיחות והרפיה</p>
--	--

שבוע 8-

<p>אימון 7</p> <p>חימום: תרגילי תנועה בליווי מוזיקה +מתיחות עיקרי: אירובי- פרטלק 18' ריצה בקצביים ובשינוי קצב שונים. כוח: [מתח, בטן, ידיים, גב] שני סיבובים 50-70% מאמץ בכל סיבוב סיום: הרפיה</p>	<p>אימון 7.1</p> <p>חימום: תרגילי אתלטיקה בסיסיים, מתיחות דינאמיות. עיקרי: משחקי כדור שונים סיום: מתיחות והרפיה</p>
--	---

שבוע 10-

<p>אימון 8 <u>חימום</u>: חימום אישי <u>עיקר</u>: אירובי- ריצת 15-18 דקות, הריצה תתבצע בחוליות בקבוצות של 4-5 תלמידים, שמתאימים את קצב הריצה לחוליה. <u>כוח</u>: 6 דקות כוח כשנקדיש 1.5 לכל קבוצת שריר [בטן, ידיים, רגלים, גב] <u>סיום</u>: הרפיה</p>	<p>אימון 8.1 <u>חימום</u>: דלגיות מתיחות יסודיות <u>עיקר</u>: אנאירובי-ריצים 8-10 ספרינטים של 60 מטר, עצימות 80-90% חוזרים בהליכה <u>כוח</u>: שני סטים טבטה קבוצות שרירים <u>סיום</u>: מתיחות</p>
---	--

שבוע 11-

<p>אימון 9 <u>חימום</u>: חבלים מתיחות סטטיות יסודיות ריצה 800 מטר על 75% יכולת, לאחר מנוחה 2 דק' <u>עיקר</u>: אנאירובי- אימון פירמידה-דקות דק' ולאחר מכן נרוץ 400 מטר על 85% 600 מטר על 80% יכולת, ננוח 1.5 יכולת על 90% יכולת, מנוחה דקה ורוץ 100 מטר על מנוחה דקה ונרוץ 200%95 יכולת <u>כוח</u>- חופשי <u>סיום</u>: הרפיה ושיחה על תכנון שבועי</p>	<p>אימון 9.1 <u>חימום</u>: כללי, מתיחות דינאמיות. דק' מנוחה 2 דק' בין ריצה לריצה [כפול <u>עיקר</u>: אירובי- [ריצת רצף 34 <u>כוח</u>: מתח, בטן, כפיפות סמיכה, גב <u>סיום</u>: מתיחות</p>
---	--

שבוע 12-

<p>אימון 10 <u>חימום</u>: חימום אישי ומתיחות דינאמיות <u>עיקר</u>: אירובי- מאמץ לב- ריאה מול כוח, אימון על מחזורי 20-25' תנועה ללא הפסקה תוך שילוב בין ריצה לתרגילי כוח. <u>סיום</u>: משחקי כדור + מתיחות.</p>	<p>אימון 10.1 <u>חימום</u>: משחקי תנועה שונים <u>עיקר</u>: כוח- אימון מחזורי 10-15 תחנות [20 שניות עבודה, 10 שניות מנוחה] כפול 2 לבנות תחנות כוח מול ציוד [ספסלים, חבלים, כדורי כוח ועוד] <u>סיום</u>: מתיחות</p>
---	---

שבוע 13-

<p>אימון 11 <u>חימום</u>- אחד מהילדים בונה חימום ומעביר לקבוצה <u>עיקר</u>: אנאירובי- מאמצים בין 30-45 שניות, על 80-90% מאמץ מול: מדרגות, ספסלים, עליות, ריצה מקו לקו, <u>כוח</u>- 10 דקות אישי, תרגילים מהאתר <u>סיום</u>: הרפיה+ שיחה על טיפול בפציעות, נפוצות.</p>	<p>אימון 11.1 <u>חימום</u>: תרגילי תנועה שונים, מתיחות דינאמיות <u>עיקר</u>: אנאירובי- [8 דק' ריצה, מנוחה 4 דקות בזמן המנוחה עושים תרגילי כוח] את זה נעשה כפול 3 <u>כוח</u>: בטן, מתח, גב, מקבילים, רגליים <u>סיום</u>: הרפיה, מתיחות</p>
--	--

שבוע 14-

<p>אימון 12 <u>חימום</u>: תרגילי אתלטיקה מתיחות דינאמיות <u>עיקרי</u>: אנארובי-בין 12-15 סטים של 45 שניות עבודה על דלגית 45 שניות מנוחה. <u>כוח</u>: תרגילי כוח סטנדרטים כפול 3 חזרות כמויות על פי רמה <u>סיום</u>: מתיחות</p>	<p>אימון 12.1 <u>חימום</u>: משחקונים+ מתיחות <u>עיקרי</u>: משחקי כדור שונים <u>כוח</u>: 10 דק חופשי מאתר תרגילי הכוח. <u>סיום</u>: מתיחות</p>
---	--

שבוע 15-

<p>אימון 13 <u>חימום</u>: חימום חבלים+ מתיחות דינאמיות <u>עיקרי</u>: [סטים] לשלב קבוצות שרירים שונות. כוח טבטה [5] <u>סיום</u>: הרפיה, שיחה יחידות בצבא</p>	<p>אימון 13.1 <u>חימום</u>: תרגילי תנועה עם מוזיקה + מתיחות <u>עיקרי</u>: אנארובי- תרגילי אתלטיקה מול ציוד [קונוסים, משוכות, מדרגות, ספסלים סולמות] עבודה אינטנסיבית, מאמצים של 15-20 שניות עם התאוששות של הליכה בין התרגילים של 45 שניות. <u>כוח</u>: לבחור תרגילים מהאתר ולבצע בצורה מחזורית. <u>סיום</u>: הרפיה</p>
--	---

שבוע 16-

<p>אימון 14 <u>חימום</u>: תרגילי תנועה ומתיחות דינאמיות מול מוסיקה <u>עיקרי</u>: אירובי- [הפוגות נרחבות] שלוש דקות. ריצות של 5-6 דקות קצב 70-75%, כפול 3, מנוחה ביניהם <u>כוח</u>- מתחלבטן/מקבילים/גב/רגלים <u>סיום</u>: משחקי כדור+ הרפיה</p>	<p>אימון 14.1 <u>חימום</u>: ריצה בשילוב תרגילי אתלטיקה + מתיחות <u>עיקרי</u>: אנארובי- ריצה 300 מטר 90% מאמץ 6-8 פעמיים, מנוחה בין כל ריצה 90 שניות <u>כוח</u>- בין 6-8 תחנות קבוצות שרירים שונות 40 שניות עבודה 20 מנוחה <u>סיום</u>: הרפיה מתיחות</p>
---	--

שבוע 17-

<p>אימון 15 <u>חימום</u>: חימום עם כדורי שונים+ מתיחות דינאמיות <u>עיקרי</u>: כוח- בוחרים תרגילים מתוך האתר. מבצעים כוח בזוגות <u>סיום</u>: מתיחות ואפשרות לשיחה על שירות משמעותי בצבא, מיונים פיזיים.</p>	<p>אימון 15.1 <u>חימום</u>: מקומי וקליל "ריצת רצף" ריצה חופשית בין 18-22 דק'- <u>עיקרי</u>: אירובי- <u>כוח</u>: בין 6-8 תחנות 40 שניות עבודה 20 שניות מנוחה. <u>סיום</u>: הרפיה מתיחות.</p>
---	--

שבוע 18-

<p>אימון 16.1 חימום: מוזיקה+ מתיחות עיקרי: כוח-אימון מחזורי 10 תחנות סיבוב ראשון 20 שניות עבודה 10 שניות מנוחה. סיבוב שני 30 עבודה 10 מנוחה סיום: המשך ניתוח מדדים, הרפיה ומתיחות</p>	<p>אימון 16 חימום: תרגילי אתלטיקה+ מתיחות יסודיות וסטטיות עיקרי: מדדים – מבחן כושר סיום: הרפיה, ניתוח והשוואת מדדים</p>
--	--

שבוע 19-

<p>אימון 17.1 חימום: ריצה + תרגילי אתלטיקה מתיחות יסודי עיקרי: תרגילי אתלטיקה מול התנגדויות של עליות, מדרגות, ספסלים, חול, משוכות ועוד. כוח: מתח, בטן, גב, רגלים, ידיים חופשי 10 דקות. סיום: מתיחות</p>	<p>אימון 17 חימום: אחד התלמידים מעביר עיקרי: אירובי- אימון תנועתי מול מוזיקה בשילוב כוח ותרגילי תנועה שונים במשך 25 דקות. סיום: הרפיה ושיחה על מרכיבי הכושר גופני</p>
--	--

שבוע 20-

<p>אימון 18.1 חימום: עם כדורים + מתיחות עיקרי: משחקי כדור שונים, כל מתקני ספורט 10 דק' להחליף ענף אם יש אפשרות מבחינת כוח: מתח, בטן, רגלים, גב, שני סיבובים ידיים סיום: הרפיה.</p>	<p>אימון 18 חימום: תרגילי אתלטיקה, מתיחות דינאמיות עיקרי: אירובי- הפוגות: 800 מ', בין 3-4 פעמים על קצב 75% יכולת. כוח: בין כל ריצה 3-4 דק' הפסקה נעשה כוח+ מתח/בטן/מקבילים/גב/רגלים סיום: הרפיה + שיחה מיתוסים מהעולם הגופני.</p>
---	--

שבוע 21-

<p>אימון 19.1 חימום: משחקי תנועה+ מתיחות יסודיות עיקרי: אירובי- ריצת פרטלק 4 דק' קל 4 דק' בינוני, 3 דק' בינוני+ 3 דק' קל, 2 דק' 80% 2 דק' קל, 1 על 90% 1 קל כוח: אימון מחזורי של 5 תחנות כפול 4 סיבובים סיום: מתיחות</p>	<p>אימון 19 חימום: עם מוסיקה, מתיחות בתנועה עיקרי: אנארובי- 100, 200, 300, 400 כפול 2, מאמץ בין 80-90% יכולת, מנוחה בין כל ריצה בין דקה וחצי לדקה כוח: 10 דקות עבודה חופשית מול אוצר תרגילים סיום: משחקי כדור + הרפיה</p>
---	--

שבוע 22 -

<p>אימון 20.1 חימום: תרגילי אתלטיקה + מתיחות עיקרי: אנארובי-בין 12-15 סטים של קפיצות על דלגיות בואריציות שונות 60 שניות עבודה 60 שניות מנוחה. כוח- מתח/ בטן/ ידיים/ רגלים , כפול 2 70% עומס. סיום: הרפיה</p>	<p>אימון 20 חימום: חימום על ידי אחד הילדים [העצמה] -שילוב תרגילים ארוביים/ אנארוביים + תרגילי עיקרי: "על מחזורי" כוח שונים בין 25-30 דקות אימון את התרגילים נבצע בקצביים משתנים. סיום- הרפיה+ שיחה על בנות בצבא</p>
---	---

שבוע 23-

<p>אימון 21.1 חימום: תרגילי אתלטיקה קלים + מתיחות עיקרי: - עיקרי: אירובי/הפוגות- ריצה 8 דק [7 דק' מהר דקה קל] בין הריצות 3 דק' מנוחה כוח: 6-8 תחנות 45 שניות עבודה 15 שניות מנוחה סיום: הרפיה</p>	<p>אימון 21 חימום: דלגיות מתיחות דינאמיות עיקרי: משחקי כדור כל האימון. כוח- 10 דק' כוח חופשי סיום: מתיחות שיחה על מרכיבי הכושר</p>
--	---

שבוע 24-

<p>אימון 22.1 חימום: תנועה מול מוזיקה + מתיחות דינאמיות עיקרי: אנארובי- קפיצות שונות עם דלגיות, ואריציות שונות בין 30-45 שניות. כוח-אימון מחזורי 10 תחנות שני סיבובים 20 עבודה 10 מנוחה. סיבוב שלישי 30 עבודה 10 מנוחה. סיום: מתיחות</p>	<p>אימון 22 חימום: תרגילי אתלטיקה, מתיחות עיקרי: אנארובי- ריצת 400 מטר כפול 6 קצב 80-85%, מנוחה בין הריצות 2 דק'. כוח: ארבעה סטים של טבטה כל סט על קבוצת שרירים שונה סיום: הרפיה + שיחה על חלק מעקרונות תורת האימון</p>
---	--

שבוע 25-

<p>אימון 23.1 חימום עם מוזיקה+ מתיחות. עיקרי: אירובי-ריצה של 22 דק שתי דק' קל, שתי דק' עיקרי-: ,מהר כוח- מתח, בטן, ידיים, גב, רגליים סיום: הרפיה</p>	<p>אימון 23 חימום יסודי, מתיחות סטטיות עיקרי: אנארובי- בדיקת יכולות אנארובית לתת - לילדים הבנה בקשר ליכולות שלהם. 1.-מדידה 20 מטר ספרינט (מהירות), 2.- [4 כפול 10] זריזות. 3.- קפיצה לרוחק ולגובה [כוח מתפרץ] 4.-בדיקת גמישות בישיבה. סיום: משחקי כדור+ הרפיה . שיחה וניתוח המדדים.</p>
---	---

שבוע 26-

<p>אימון 24.1 חימום בחירה אישי עיקרי: אימון בחירה כל תלמיד בוחר אימון אישי, לשיפור חולשות כוח- 10 דק' אימון בחירה סיום- מתיחות</p>	<p>אימון 24 חימום: אתלטיקה + מתיחות יסודיות עיקרי: אנארובי עצים, (300 מ', 200 מ', 100 מ') כפול 3-4, מנוחה בין ריצה לריצה דקה, מנוחה בין 'סט לסט 3 דק. כוח- מתח/בטן/מקבילים/גב/רגליים, שני סיבובים. סיום: הרפיה + שיחה על עקרונות מתוך תורת האימון</p>
--	---

שבוע 27-

<p>אימון 25.1 חימום: חימום יסודי + מתיחות סטטיות עיקרי: אנארובי- נבצע תרגילי כוח מתפרץ על מדרגות, ארגז חול, משוכות, עליות [קפיצות מהמקום שתי רגלים, רגל אחת, עליות בואריציות שונות] . כוח- חופשי סיום: מתיחות</p>	<p>אימון 25 חימום : אחד התלמידים יעביר מתיחות דינמיות סטים, נקפיד בכל סט לעבוד על קבוצת שרירים עיקרי: כוח- מתוך אימון הטבטה נבצע 6 -שונה סיום: משחקי כדור+ הרפיה</p>
--	--

שבוע 30-

<p>אימון 26.1 חימום: התלמידים מעבירים חימום 25-30 דקות תנועה עם מוסיקה, עם ואריציות עיקרי: אירובי-של תרגיל תנועה אתלטים + תרגילי כוח שונים סיום: מתיחות</p>	<p>אימון 26 חימום: התלמידים מעבירים חימום עיקרי: משחקי כדור, לבחור 2-3 ענפי כדור ולהחליף כל כמה דק', שהילדים ישחקו ויתנסו במשחקים שונים סיום: מתיחות והרפיה.</p>
--	---

שבוע 31-

<p>אימון 27.1 ימום: התלמידים מעבירים חימום עיקרי: אנארובי-[400 מ', 300 מ', 200 מ', 100 מ'. כפול 2, מנוחה של דקה בין כל ריצה, כוח: מתח/ בטן/ מקבילים/ ידיים /גב/ רגליים כפול 3 עומס 60% מהמקסימום סיום: מתיחות.</p>	<p>אימון 27 חימום: התלמידים מעבירים חימום עיקרי: אירובי-ריצת רצף- ריצה ארוכה ללא שינויי קצב, או פרטלק 25. כוח- אימון מחזורי-שני סיבובים 8-10 תחנות 25. שניות עבודה 10 שניות מנוחה סיום: הרפיה, שיחה תוכנית אימונים למשפחה.</p>
---	---

שבוע 32-

<p>אימון 28.1 <u>חימום</u>: התלמידים מעבירים חימום <u>עיקרי</u>: כוח- בין 20-25 תחנות שונות על קבוצות שרירים שונות, נעשה סיבוב אחד של 30 שניות עבודה בכל תחנה 15 שניות מנוחה. <u>סיום</u>: מתיחות, שיחה על תכניות עבודה בחופשות</p>	<p>אימון 28 <u>חימום</u>: תרגילי אתלטיקה+ מתיחות יסודיות מומלץ גם סטטיות. <u>עיקרי</u>: אנארובי-אימון עצים! 8 כפול 100 ספרינט, חוזרים בהליכה אחרי כל ריצה, שתי הריצות הראשונות 80% מאמץ, שאר הריצות 90% מאמץ. <u>כוח</u>: 10 דק, בחירת תרגילים מתוך מאגר התרגילים שבאתר <u>סיום</u>: משחק כדור מתיחות יסודיות.</p>
--	---

שבוע 33-

<p>אימון 29.1 <u>חימום</u>: התלמידים מעבירים חימום יסודי. <u>עיקרי</u>: אנארובי- מבצעים 20 קטעים של תרגילים שונים] ספרינט. צעדי הגנה. ריצה לאחור. דילוגים. ניתורים רגל ימין/שמאל ועוד] של 30 שניות מאמץ עצים 30 שניות מנוחה <u>כוח</u>: תרגילי כוח- רק לחלק הגוף העליון מתוך אתר התרגילים. <u>סיום</u>: הרפיה</p>	<p>אימון 29 <u>חימום</u>: כל אחד מכין את עצמו לאימון עצמאי <u>עיקרי</u>: אירובי-אימון בחירה אירובי, לאפשר לילדים לבחור בין שלוש אפשרויות 1. ריצת רצף של 25 דק, קצב 60% 2. פרטלק 25' משחקי קצביים בין 60-80% הפוגות 3-4 ריצות של 1000 מטר על 75% קצב, מנוחה בין . 3' הריצות 4 דק <u>סיום</u>: הרפיה שיחה על נזקי סיגריות ושתייה.</p>
--	--

שבוע 34-

<p>אימון 30.1 <u>חימום</u>: נבצע חימום ומתיחות בשילוב כדור. <u>עיקרי</u>: משחקי כדור שונים <u>כוח</u>: 8 דקות חופשי , כאשר נקדיש לכל קבוצת שרירים 2 דק' [בטן. גב. ידיים. רגליים] <u>סיום</u>: מתיחות והרפיה</p>	<p>אימון 30 <u>חימום</u>: כל ילד עורך אימון אישי ועושה הכנה עצמאית <u>עיקרי-אנארובי</u>: אימון בחירה. מ', 200 מ', 300 מ' כפול 3-4 פעמיים] מנוחה בין כל ריצה דקה, מנוחה בין סט 100- לסט 3 דק' או 6 כפול 400 מטר ריצה מאמץ -80% - 85%, מנוחה 60-90 שניות בין ריצה לריצה <u>כוח</u>- אימון אישי, על פי בחירה. <u>סיום</u>: הרפיה+ שיחה שאחד הילדים יעביר</p>
---	---

שבוע 35-

<p>אימון 31.1 חימום: חימום יסודי [אימון עצים העברת מסר באימון הקשה שאין אווירת סוף שנה] עיקרי: אירובי- פרטלק, ריצת 4 דק קל 4 דק' בקצב 70-80% במשך 24 דקות כוח: חופשי סיום: הרפיה טובה</p>	<p>אימון 31 חימום: כל ילד עורך אימון אישי ועושה הכנה עצמאית עיקרי: אימון בחירה כוח- אימון מחזורי: 10- תחנות כפול 3, 25 שניות עבודה 10 שניות מנוחה או ששה סטים של טבטה: 4דקות עבודה, 2 דקות מנוחה בין הסטים סיום: הרפיה, מתיחות ושיחת סיכום</p>
---	--

שבוע 36-

<p>אימון 32.1</p>	<p>אימון 32 מארגנים ביחד עם התלמידים יום ספורט, או יום תחרויות שנעביר לשכבת התלמידים שלנו, או לשכבה הצעירה יותר להגברת מודעות הספורט בבית ספר והמודעות לתוכנית פכ"ל</p>
--------------------------	--

שבוע 37-

<p>אימון 33.1</p>	<p>אימון 33 אימון סיום! כל מאמן קובע את האימון האידאלי לסיים את השנה שיחת סיכום, שתכלול עצות לתוכנית עתידית, מומלץ גם להגיש תוכנית עבודה להמשך</p>
--------------------------	---

נספח ח'

דף קשר - התאחדות הספורט לבתי הספר בישראל

כתובת דוא"ל	טלפון	שם	תפקיד
ziv@isa2000.org.il	03-5619080	זיו ישראלי	מנכ"ל
tal@isa2000.org.il	03-5619080	טל אנקונה	מנהלת המחלקה לאירועי ספורט
yoram@isa2000.org.il	03-5619080	יורם כהן	מנהל היחידה לטיפוח ספורטאים צעירים מצטיינים
lital@isa2000.org.il	03-5619080	ליטל טיבי	רכזת תוכנית פכ"ל
limor@isa2000.org.il	03-5619080	לימור חיים	מזכירות פכ"ל
mifalimjer@gmail.com	02-5601554	אדוה זכריה	רכזת מחוז ירושלים
eli@hoopsforkidsintl.org	08-9760676	אלי חכמון	רכז מחוז דרום
gilpap@education.gov.il	03-6896734	גילי פפיר	רכז מחוז תל אביב
hila@isa2000.org.il	03-5619080	הילה לוי	רכז מחוז מרכז
isahaifa@gmail.com	04-8301556	מתן נחמיאס	רכז מחוז חיפה
osnatka@education.gov.il	04-6500314	אוסנת קרסנטי	רכזת מחוז צפון