



משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח על החינוך הגופני

כניסה גופנית

לתלמידי י'-י"ב



ירושלים, תשע"ז - 2016



תאמידים ותאמידות יקרים,

חוברת זו הופקה במיוחד עבורכם כדי לסייע לכם לשמור על גוף בריא כדרך חיים בהמשך חייכם כבוגרים.

אתם חיים בתקופה בה המדיה האלקטרונית תופסת תאוצה ואתם מקדישים שעות רבות לעיסוק בה. עליכם להשכיל ולשלב בסדר יומכם פעילות גופנית סדירה, המשפיעה לטובה על מדדים גופניים רבים כלחץ דם, מחלות לב, כולסטרול, השמנה וסוכרת ותורמת רבות לבריאות הנפשית של העוסקים בה. בנוסף, הפעילות הגופנית מגבירה את הובלת החמצן למוח ומעלה את יכולת הריכוז והלמידה.

בחוברת זו תמצאו תרגילים מגוונים שניתן לבצע בכל מקום ואינם דורשים ציוד מיוחד. התרגילים מחולקים לחמש קטגוריות: תרגילי חימום, כללי ודינמי, פעילות אירובית, תרגילים לחיזוק השרירים ומתיחות.

כל אחד יכול וכל אחת יכולה לבצע את התרגילים המופיעים בחוברת. ניתן להעלות את רמת הקושי של התרגילים ומשך הפעילות בהתאם לשיפור הכושר האישי שלכם.

כולי תקווה שתשמרו על אורח חיים פעיל לבריאותכם ולמענכם!

אברהם זוכמן

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני



כתיבה ועריכה:

מר אברהם זוכמן | המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

ד"ר מירי שחף | מרצה במכללות וינגייט וגבעת ושינגטון

מר ניב וינטרוב | מדריך ארצי בחינוך גופני

מר עפר שמעוני | מנהל המחלקה לפיקוח על החינוך הגופני

גב' פזית טבק | מורה לחינוך גופני

פרופ' רוני לידור | נשיא מכללת וינגייט, יו"ר ועדת המקצוע חינוך גופני

עריכה לשונית: אברהם זוכמן

איורים: תרצה צוברי, סטודיו שחר שושנה

עיצוב: שחר שושנה

הוצאה לאור: משרד החינוך, גף פרסומים

כל הזכויות שמורות למשרד החינוך

ירושלים, התשע"ז - 2016



זקנויות אפילו גופנית

כל שעה ביום מתאימה לפעילות גופנית - בחרו את השעה הנוחה לכם.



העדיפו לתרגל במקום מוצל והצטיידו בכובע, בשתייה ובקדם הגנה בעת פעילות בשמש.



בצעו פעילות גופנית יום יומית ולא פחות משלוש פעמים בשבוע.



לבשו בגדים קלים ונוחים ונעלו נעלי התעמלות.



הקפידו לבצע תרגילי חימום בטרם הפעילות ותרגילי הרפיה ומתיחות בסופה.



העדיפו הליכה ברגל במקום נסיעה קצרה במכונית או באוטובוס.



העדיפו עלייה וירידה במדרגות על פני שימוש במעלית.



הקפידו לשתות 10-12 כוסות מים ביום.



הפחיתו את זמן החשיפה למסכי המחשב, לטלפונים החכמים ולטלוויזיה.



הקפידו על תזונה נכונה ועל שינה מספקת.



לפני התחלת הפעילות מומלץ להתיעץ עם רופא המשפחה, בעיקר אם אתם סובלים מבעיה בריאותית.



מבנה בחוברת

בחוברת חמש קטגוריות לפעילות: חימום כללי, חימום דינמי, פעילות אירובית, תרגילי חיזוק שרירים ותרגילי מתיחה. יש להקפיד על ביצוע התרגילים לפי סדר זה. בחלק מהקטגוריות יש לבצע את כל התרגילים המוצעים ואילו בקטגוריות אחרות קיימת בחירה.

קטגוריה	הנחיה	מספרי התרגילים
חימום כללי	ללא בחירה	9-1
חימום דינמי	בחירה 1 מתוך 2 למשך 2-3 דקות	11-10
פעילות אירובית	בחירה 1 מתוך 4 למשך 20-30 דקות ניתן לגוון את הפעילות האירובית בפעילויות נוספות כגון: קפיצה בדלגית, ריקודי עם, טיולים בחיק הטבע	15-12
חיזוק שרירים	יש לבצע 6 תרגילים בלבד	
שרירי בטן	בחירה של 1 מתוך 3	18-16
חגורת כתפיים	בחירה של 2 מתוך 5	23-19
שרירי רגליים	ללא בחירה	24
חיזוק ידיים	ללא בחירה	25
שרירי עכוז	ללא בחירה	26
מתיחות לאחר פעילות	יש לבצע 4 תרגילים ללא בחירה	
מתיחות לידיים	ללא בחירה	28-27
מתיחות לרגליים	ללא בחירה	30-29





סיבובי ראש

1

עמידה בפישוק קל:

- יש להתחיל את הסיבוב בקירוב אוזן ימין לכתף ימין, להמשיך בקירוב הסנטר לחזה, להמשיך בקירוב אוזן שמאל לכתף שמאל ולסיים את התנועה בראש ישר לפנים.
- יש לבצע את הסיבוב גם לצד השני.
- יש לבצע 2-3 פעמים לכל צד.



יש להקפיד על ביצוע איטי.



חימום מפרק הכתף

2

עמידה בפישוק קל:

- 10 סיבובים של יד ימין לפנים ולאחור.
- 10 סיבובים של יד שמאל לפנים ולאחור.
- 10 סיבובים של שתי הידיים בו זמנית לפנים ולאחור.
- להתחיל בקצב איטי ולאחר מכן להגביר את הקצב.



יש להקפיד על הכנסת הבטן פנימה בעת ביצוע התרגיל.





מתיחות גו

3



עמידה בפישוק
קל: יד ימין ישרה
למעלה, יד שמאל
על המותן:

- כפיפת גו שמאלה,
כשיד ימין מלווה את
התנועה שמאלה.
- החלפת ידיים וכפיפה
לצד שמאל.
- יש לשהות 8 שניות בכל צד.
- יש לחזור על התרגיל 3
פעמים לכל צד.

יש להקפיד על ביצוע איטי.



חימום מפרק הכתף

4



עמידת פישוק קלה, שתי
הידיים מונפות מעלה:

- הפנית גו לצד ימין כאשר
שתי הידיים עולות מעלה.
- מעבר להפניה דומה בצד
שמאל כאשר הידיים יורדות
מטה בטרם הן מונפות שנית.
- יש לבצע 20 הפניות מצד
לצד.

להתחיל בקצב איטי ולאחר מכן
להגביר את הקצב.





אגן

5

פישוק קל, ידיים על המותניים:

- סיבובי אגן גדולים ככל האפשר.
- 10 סיבובים לכל כיוון.



יש לשמור על מבט לפניכם כל העת.

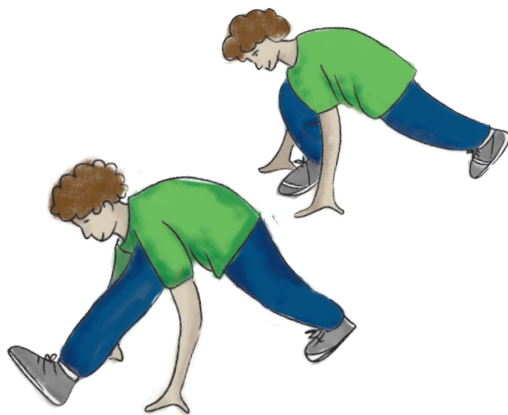


מתיחה של פושטי הירך

6

מכרע קדמי, שתי הידיים על הרצפה כשהרגל הקדמית ביניהן והרגל האחורית ישרה:

- שהייה במצב 10 שניות כשהעקב של הרגל הקדמית על הקרקע.
- יישור הברך הקדמית וקירוב הראש לכיוון הברך - שהייה במצב 10 שניות.
- החלפת רגליים.



יש לבצע את התרגיל כשרגל ימין לפניכם ולאחר מכן כשרגל שמאל לפניכם.





מתיחה של מקרבי הירך

7

מכרע צידי עמוק, תוך כדי ביצוע כפיפה גבית בכף הרגל הישרה:
- שהייה במצב 10 שניות.



**יש לבצע את התרגיל כשרגל ימין הצידי
ולאחר מכן כשרגל שמאל הצידי.**



קרוסול

8



עמידת פסיעה:

- הרמת עקב רגל ימין כאשר אצבעות כף הרגל נתמכות בקרקע, ביצוע 5 סיבובי קרוסול לצד אחד ו-5 לצד שני.
- יש לבצע את התרגיל גם ברגל שמאל.
- אפשרות נוספת:
- הרמת רגל ימין מעט לפנים, ביצוע 5 סיבובי קרוסול לצד אחד ו-5 לצד שני.

יש להקפיד על סיבוב מלא.





הליכה קלה במקום

9

הליכה קלה במקום תוך הרמת ברכיים במשך 2-3 דקות.



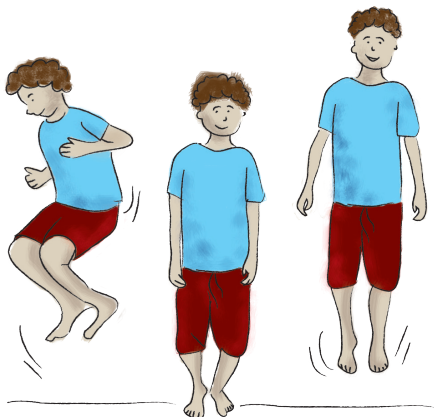
יש להקפיד שהידיים ינועו לפנים ולאחור במנח של 90° במרפק.



ניתורים במקום

10

- ניתורים קלים במקום.
- כל מספר ניתורים שילוב של ניתור אחד גבוה.
- כל מספר ניתורים שילוב של ניתור אחד עם הרמת ברכיים לחזה.
- בעת הניתור הגבוה או בעת הניתור עם ברכיים לחזה ניתן להוסיף הנפת ידיים.
- יש לבצע את התרגיל במשך 2-3 דקות.



יש להקפיד על נחיתה רכה על כריות כף הרגל ועל כפיפת ברכיים.





ניתורים קואורדינטיביים

11

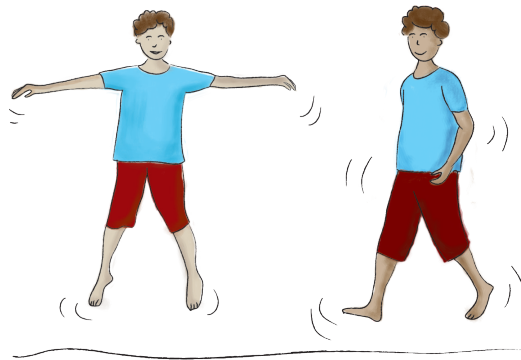
תרגיל 1: ניתורי פישוק

ניתור לפישוק קל - תוך הנפת ידיים לצדדים,
ניתור לרגליים סגורות - תוך הורדת ידיים למטה.

תרגיל 2: ניתורי פסיעה

עמדת פסיעה, רגל ימין לפני ויד ימין לאחור.
ניתורים של החלפות ידיים ורגליים בפסיעה.

יש לחזור על כל תרגיל 20 פעמים.



בעת הנחיתות יש להקפיד על כפיפת ברכיים קלה.



הליכה מהירה במרחב

12

- הליכה מהירה בקצב שניתן להתמיד בו
לאורך זמן, הידיים בזווית
של 90° במפרק המרפק,
כתפיים חופשיות.

- התמדה בהליכה בקצב
אחיד למושך 20 - 30 דקות.
ניתן להעלות את משך ההליכה
ביחידות של 10 דקות בהתאם
ליכולתך.



יש להיות קשובים לגוף: אם הקצב מהיר מדי יש
להאט, ואם הקצב איטי מדי יש להגבירו.





ריצה קלה במרחב

13

- ריצה קלה בקצב שניתן להתמיד בו במשך 20-30 דקות. התעייפתם - ניתן לשלב הליכה מהירה. הידיים בזווית של 90° במפרק המרפק, כתפיים חופשיות.
- ניתן להעלות את משך הריצה ביחידות של 5 דקות.
- ניתן להעלות את רמת הקושי על ידי ריצה בעלייה וכן בריצה על משטחים מגוונים - חול, דשא וכו'.



**יש להיות קשובים לגוף:
אם הקצב מהיר מדי יש להאט.**



רכיבה על אופניים במרחב

14

- רכיבה בקצב שניתן להתמיד בו במשך 20 - 30 דקות. ניתן להעלות את משך הרכיבה ביחידות של 5 דקות בהתאם ליכולתך.
- ניתן להעלות את רמת הקושי על ידי רכיבה במשטחים מגוונים ובשיפועים שונים.
- עדיפות לרכיבה במסלולים המיועדים לרכיבה.



**יש לוודא שרוכבים עם קסדה ובאופן שאינו מסכן את הרוכב.
יש לוודא כי האופניים מצוידים במחזיר אור ובפנס**

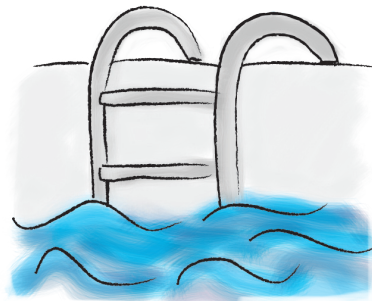




שחייה בבריכה

15

- שחייה בקצב שניתן להתמיד בו במשך 20 - 30 דקות.
- ניתן להעלות את משך השחייה בהתאם ליכולת.
- ניתן לגוון את סגנון השחייה.



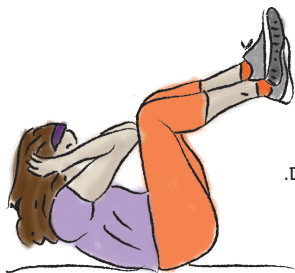
יש להקפיד לשחות בנוכחות מציל.



עליות משכיבה לישיבה

16

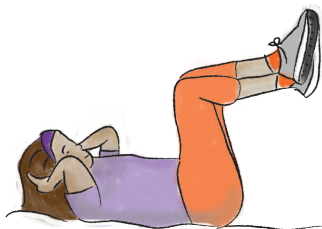
- שכיבת פרקדן (על הגב), כשכפות הידיים לצד האוזניים, הברכיים כפופות והשוקיים משוכלות ומקבילות לרצפה:



- הרמת הראש והכתפיים לכיוון הברכיים וירידה חזרה לשכיבה.
- יש לחזור על התרגיל 20-30 פעמים.

- ניתן להוסיף חזרות בהתאם ליכולת האישית.

- ניתן לבצע כמה מחזורים.



יש להקפיד לנשוף בעת העלייה ולשאוף בירידה.
יש להקפיד על מרפקים פתוחים.



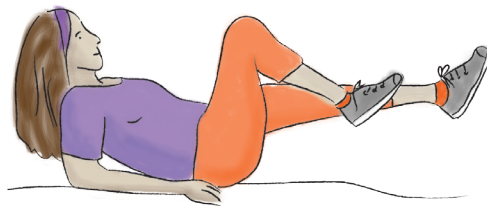


תרגיל "אופניים"

17

ישיבה שלמה - רגליים ישרות לפניכם, תוך הישענות לאחור על אמות הידיים:

- הרמת רגליים מהרצפה וביצוע תנועת רכיבה על אופניים עם הרגליים (לדווש).
- יש להקפיד שבכל פעם רגל אחת תהיה ישרה ובמרחק של כ-10 ס"מ מהרצפה והרגל השנייה כפופה לכיוון החזה.
- יש לחזור על התרגיל 20-30 פעמים.



יש להקפיד להכניס בטן פנימה בעת ביצוע התרגיל.

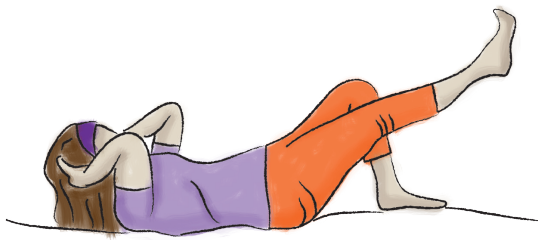


עליות משכיבה לישיבה עם רגל מונפת

18

שכיבת פרקדן (על הגב), כפות הידיים לצד האוזניים. רגל אחת מונפת מעלה ישרה והרגל השנייה בקרוס - ברך כפופה וכף הרגל על הקרקע:

- הרמת הראש והכתפיים לכיוון הרגל הישרה וירידה חזרה לשכיבה.
- יש לחזור על התרגיל 20-30 פעמים.
- ניתן להוסיף חזרות בהתאם ליכולת האישית.
- להתחיל כשרגל ימין מעלה ובהמשך לחזור על התרגיל כשרגל שמאל מעלה.



יש להקפיד לנשוף בעת העלייה ולשאוף בירידה. יש להקפיד על מרפקים פתוחים.

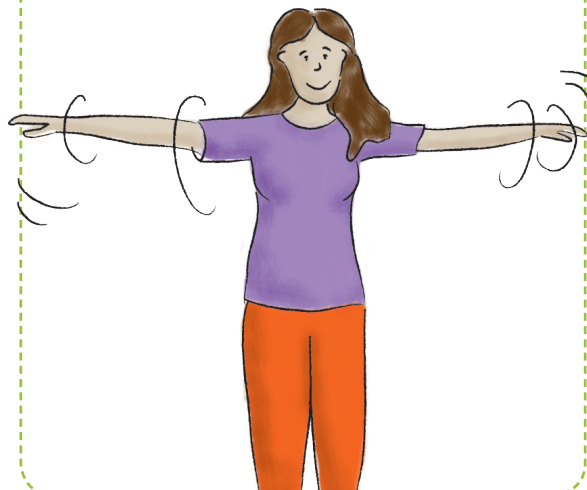




חיזוק חגורת הכתפיים

19

- עמידת פישוק קלה, ידיים ישרות לצדדים: ביצוע סיבובי ידיים קטנים אשר יתחילו במפרק הכתף,
- 10 סיבובים לאחור ו-10 סיבובים לפנים.
 - ניתן להוסיף חזרות בהתאם ליכולת האישית.



יש להקפיד לשמור על ידיים ישרות במהלך הביצוע.



חיזוק חגורת הכתפיים

20

שכיבת אפיים (על הבטן), כאשר שתי הידיים מתוחות ישר לפניו, יש להצמיד את המצח למשטח במשך התרגילים הבאים:

- הרמת שתי הידיים ישרות מעלה כ-5 ס"מ מהמשטח - להחזיק 5 שניות ולשחרר.
- הרמת יד ימין ורגל שמאל ישרות כ-10 ס"מ מהמשטח - להחזיק 5 שניות ולשחרר.
- הרמת יד שמאל ורגל ימין ישרות כ-10 ס"מ מהמשטח - להחזיק 5 שניות ולשחרר.
- יש לחזור על כל תרגיל 5 פעמים.



יש להיות קשובים לגוף: אם הקצב מהיר מדי יש להאט



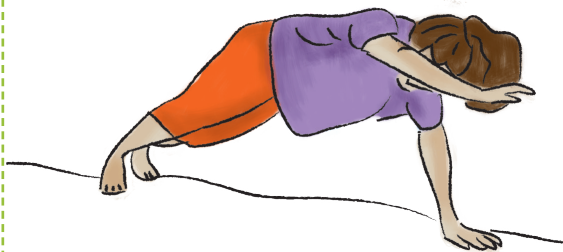


חיזוק חגורת הכתפיים

21

שכיבת סמיכה קדמית:

- הרמת יד אחת לפנים עד לגובה הכתף, שהייה במצב 5 שניות וחזרה לעמדת מוצא.
- יש לחזור על התרגיל 10 פעמים בכל יד, יש לבצע לסירוגין ביד ימין וביד שמאל.



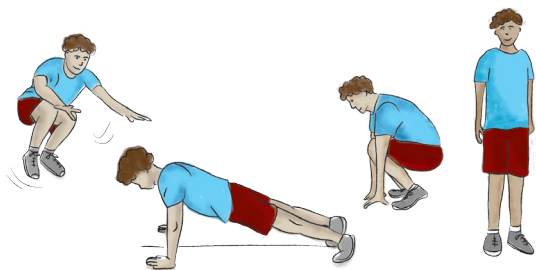
יש לשמור על בטן אסופה.



חיזוק חגורת הכתפיים | "סמוך קום"

22

- עמידה ישרה: ירידה לעמידה שפופה, הנחת כפות הידיים על הקרקע.
- מעמידה שפופה, פשיטת שתי רגלים לאחור עד מצב של שכיבת סמיכה קדמית, קפיצה חזרה לעמידה שפופה.
- ניתור מעלה וסיום בעמידה ישרה.
- יש לחזור על התרגיל 10 פעמים.

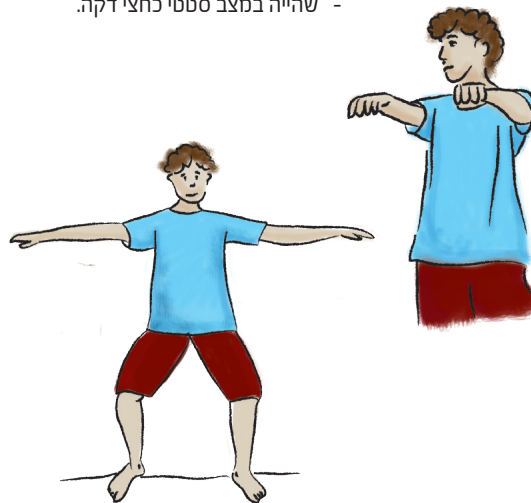




חיזוק חגורת הכתפיים

23

- עמידת פישוק קלה, ברכיים כפופות, ידיים לפניכם: שהייה במצב סטטי כחצי דקה.
- עמידת פישוק קלה, ברכיים כפופות, ידיים לצדדים: שהייה במצב סטטי כחצי דקה.



יש להקפיד על ידיים ישרות בעת הביצוע.



כופפי הירך

24

- עמידת פישוק קלה ברוחב האגן:
- כפיפת ברכיים עמוקה תוך הושטת הידיים לפנים (סקווט).
- חזרה לעמידת מוצא.
- יש לבצע 10 פעמים.





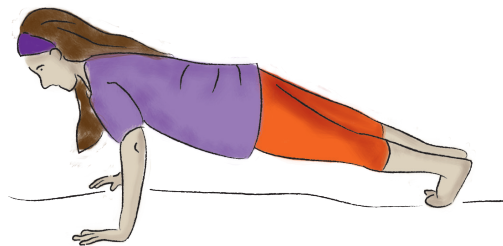
כפיפה ופשיטת מרפקים בשכיבת סמיכה קדמית

25

שכיבת סמיכה קדמית, ידיים ברוחב כתפיים:

- 10 כפיפות מרפקים ויישורם.
- להעלות את מספר הביצועים בהתאם ליכולת.

- רמת קושי נמוכה יותר - לבצע את התרגיל בעמידת שש.
- רמת קושי גבוהה יותר - לבצע את התרגיל כשהרגליים מונחות על ספסל.



יש להקפיד על החזקת בטן פנימה בעת ביצוע התרגיל.

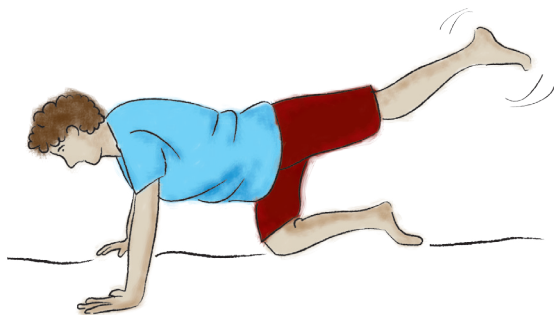


חיזוק שרירי העכוז ופושטי ירך

26

עמידת שש, כאשר רגל ימין פשוטה ישרה לאחור:

- הרמת הרגל הפשוטה לאחור עד שהיא מקבילה לקרקע.
- 10 ניעות קלות מעלה ומטה.
- יש לחזור על התרגיל עם רגל שמאל.



יש להקפיד על החזקת בטן פנימה בעת ביצוע התרגיל.





מתיחות לידיים

27

פישוק קל, יד ימין לפניכם, אחיזת מרפק ימין באמצעות כף יד שמאל:

- משיכת יד שמאל לכיוון כתף ימין.

- שהייה 10 שניות.

לחזור על התרגיל עם היד השנייה:

פישוק קל, יד שמאל לפניכם, אחיזת מרפק שמאל באמצעות כף יד ימין:

- משיכת יד שמאל לכיוון כתף ימין.

- שהייה 10 שניות.



יש לבצע את המתיחה בצורה איטית.



מתיחות לידיים

28

פישוק קל, יד ימין למעלה, אחיזת מרפק ימין באמצעות כף יד שמאל:

- משיכה קלה של מרפק ימין לכיוון כתף שמאל מאחורי הראש.

- שהייה 15 שניות.

- חזרה על התרגיל עם היד השנייה.



יש לבצע את המתיחה בצורה איטית.





מתיחות רגליים

29

- ישיבת משוכה - רגל שמאל ישרה לפנים, רגל ימין בזווית 90° לאחור.
- כפיפת הגו לכיוון הרגל הקדמית הישרה - שהייה 10 שניות.
- הפנית הגו והידיים לכיוון הרגל האחורית
- שהייה 10 שניות.
- לחזור על התרגיל
- תוך החלפת הרגליים.



יש לבצע את המתיחה בצורה איטית.



מתיחות רגליים

30

- עמידה על רגל שמאל, כפיפת ברך ימין, תפיסת קרסול ימין ביד ימין:
- פשיטת הירך לאחור.
- שהייה למשך 10 שניות.
- לחזור על התרגיל עם הרגל השנייה.



יש לבצע את המתיחה בצורה איטית.



