

מדינת ישראל

משרד החינוך
הפיקוח על החינוך הגופני
מחוז תל-אביב

טיפוח כושר גופני לבנות

הצעת תכנית תקופתית לבנות בחטיבת ביניים ובחטיבה העליונה



תשס"א

למנהלי בתיה"ס / מורי החינה"ג

שלום רב,

מוגשת לכם בזאת חוברת "טיפוח כושר גופני לבנות" לשימושכם ולעיוונכם. החוברת תשמש בסיס להשתלמות ייחודית המתקיימת בנושא הנ"ל, וכמו כן מקווים אנו כי תשמש כלי עזר חשוב, בידי מורי החינוך הגופני לטיפוח הכושר הגופני לבנות, נושא חשוב הנמצא על סדר יומנו.

נשמח להצרות והארות.

בברכה,

טלי קשתי-מימון שמואל גולדשייד רועי ברקוביץ
הפיקוח על החינוך הגופני

מבוא

לאורך שנים מקובל היה לחשוב, שכושר גופני הוא נחלתם של הבנים ההולכים לצבא. ולכן חשוב לאמנם ולהכינם היטב לקראת הגיוס. לגבי הבנות, הנטייה הייתה לאמנם לפעילות הקשורה בהתעמלות ותנועה.

בשנים האחרונות המגמה לשוויון בין המינים תרמה, שיותר ויותר בנות תעדפנה לפתח מרכיבי כושר גופני, ולהשתתפות בספורט תחרותי ובכושר קרבי.

לאחרונה, פתח צבא ההגנה לישראל את שעריו בפני בנות גם לתפקידים קרביים והדבר דורש שינוי בהתייחסותן של הבנות לנושא, החינוך והכושר הגופניים.

כיום בנות רבות המגיעות אל הטירונות הקרבית אינן עומדות במטלות הגופניות אותן הן נדרשות לבצע; הדבר מביא לפציעות רבות וכישלונות נפשיים לסיים בהצלחה את תקופת ההכשרה של החיילת.

בתכנית זו הרצון לשלב כושר גופני בשיעורי החינוך הגופני תוך התאמתם לצרכים וליכולות של התלמידות. תכנית זו הנה תקופתית ובאה לבחון באם ניתן לקדם את כושרן של התלמידות בתקופה קצרה תוך שימוש במערכי שיעור כתובים.

תכנית זו מתייחסת לפרק זמן מוגדר, כחדשים בתוך שנת הלימודים, התכנית הותאמה לבנות מכתה ט' ועד יב' (על המורה להתאים את דרגות הקושי לתלמידות).

בנוסף לתכנית המבוצעת בשיעורי החינוך הגופני רצוי לעודד את הבנות לבצע אימונים אישיים מחוץ לשעות הלימודים. בחוברת 3 תכניות המותאמות לשלוש רמות של כושר גופני. על המורה לחינוך גופני לחלק את התכניות לתלמידות.

אני מודה לפרופ' אוריין גלין-גלר על ההגה והתיקונים, לגילה סלמה על ההדפסה, לחיים תל-אביבי על היעוץ המקצועי וליפעת רובשיץ על האיורים. כל שנותר הוא לאחל למורים ולתלמידות הצלחה.

בברכה,
רועי ברקוביץ
עורך התוכנית

תוכן העניינים

צ/א/?

| | |
|----|--|
| 2 | מבוא |
| 3 | תכנית תקופתית בכושר גופני לבנות |
| 5 | שיעור מס' 1 : משחקי זריזות מהירות |
| 7 | שיעור מס' 2 : הליכה ספורטיבית |
| 9 | שיעור מס' 3 : משחקים קטנים |
| 10 | שיעור מס' 4 : אימון מחזורי עם מוסיקה |
| 11 | שיעור מס' 5 : מרכיבי הכושר הגופני וחשיבותו |
| 13 | שיעור מס' 6 : הליכה ספורטיבית |
| 14 | שיעור מס' 7 : כושר גופני על מגרש קווים |
| 16 | שיעור מס' 8 : אימון סטים בתחנות |
| 17 | שיעור מס' 9 : הרצאה : פזיולוגיה של המאמץ |
| 20 | שיעור מס' 10 : כושר גופני בעזרת דלגיות |
| 22 | שיעור מס' 11 : כושר גופני עם מוזיקה |
| 23 | שיעור מס' 12 : כושר גופני בזוגות |
| 25 | שיעור מס' 13 : קרב 10 לפיתוח כושר גופני |
| 26 | טופס רישום לקרב 10 |
| 27 | תכנית כושר גופני לעבודה אישית לתלמידות חט"ב ותיכון |
| 28 | תפריט כושר גופני, רמה מתקדמת לבנות |
| 29 | תפריט כושר גופני, רמה בינונית לבנות |
| 30 | תפריט כושר גופני, רמה התחלתית לבנות |
| 31 | דף משוב לתלמידה |
| 32 | דף משוב למורה |
| 33 | דף סיכום משובי התלמידות |
| 34 | קובץ מערכים בכושר גופני |

תכנית תקופתית בכישרון גופני לבנות

התכנית כוללת 11 מערכי שיעור מעשי ושני מערכי שיעור עיוני .

מטרות התכנית:

1. לקדם ולשפר את כושרן של התלמידות.
2. להקנות לתלמידות הרגלי עבודה ומודעות לחשיבותו של הכישרון הגופני.

מהלך התכנית:

1. התכנית תוצג בפני המורים המלמדים כיתות של בנות. המורים יקבלו הסבר על מטרות התכנית ומערכי השיעור ושאר פרטי התכנית.
2. התכנית ודף המבוא יוצג בפני התלמידות.
3. שיעורי החינוך הגופני בתקופה שתקבע יוקדשו לנושא הכישרון הגופני וילמדו לפי תכנית זו.
4. בתום השיעור השני תינתן התכנית האישית לכל תלמידה.
5. בתום התכנית יועבר דף משוב בין התלמידות. ריכוזו ומשוב המורה ישלחו לפיקוח על החינוך הגופני.
6. יערך דיון לסיכום התכנית ותוצג תכנית תקופתית חדשה בהתאם למשובים שינתקבלו מהתלמידות ומהמורים.

בהצלחה!

פרוט התכנית

| הערות על הביצוע | תאריך השיעור | מערכי שיעור בכושר גופני | |
|-----------------|--------------|--|-----|
| | | שיעור מס' 1 משחקי זריזות ומהירות | .1 |
| | | שיעור מס' 2 הליכה ספורטיבית | .2 |
| | | שיעור מס' 3 משחקים קטנים | .3 |
| | | שיעור מס' 4 אימון מחזורי עם מוסיקה | .4 |
| | | שיעור מס' 5 הרצאה מרכיבי הכושר הגופני | .5 |
| | | שיעור מס' 6 הליכה ספורטיבית + סבולת | .6 |
| | | שיעור מס' 7 כושר גופני על מגרש קווים | .7 |
| | | שיעור מס' 8 אמון סטים-בתחנות | .8 |
| | | שיעור מס' 9 הרצאה : פיזיולוגיה של המאמץ | .9 |
| | | שיעור מס' 10 כושר גופני בעזרת דלגיות | .10 |
| | | שיעור מס' 12 כושר גופני עם מוסיקה | .11 |
| | | שיעור מס' 12 כושר גופני בזוגות | .12 |
| | | שיעור מס' 13 קרוב 10 | .13 |

שיעור מס' 1: משחקי זריזות ומהירות

מטרת השיעור: פיתוח זריזות ומהירות וכושר גופני כללי.

מטרה השיעור: משחקונים.

1. תופסות:

- א. תופסת רגילה: תלמידה אחת או שתיים מנסות לתפוס את כל תלמידות הכיתה בזמן הקצר ביותר (יש לקבוע גבולות ברורים והגיוניים למגרש)
- ב. תופסת עכברים: הנתפסת עומדת בעמידת פיסוק, ניתן להציל אותה ע"י זחילה בתוך הפיסוק.
- ג. תופסת זוגות: הכיתה מסודרת בזוגות (נותנים ידיים), זוג שנתפס או השתחרר מהאחיזה הופך להיות הזוג התופס.
- ד. תופסת שרשרת: נקבעות שתי תופסות, כל אחת מהן מנסה ליצור שרשרת אנושית הגדולה ביותר. את השרשרת מרכיבות הבנות שנתפסו.
- ה. תופסת בית חולים: הנתפסת אווזת באיבר הנתפס בידה וכך ממשיכה היא לתפוס. תלמידה שנתפסת הופכת לתופסת.
- ו. תופסת קווים: בתופסת זו ניתן לרוץ על קווי המגרש בלבד. (נקבעת תופסת אחת או שתיים)
- ז. תופסת חמור חדש: הנתפסת נעמדת בעמידת חמור חדש (כפופת גב לפניים ידיים אווזות בברכיים) וכדי להצילה מבצעים עליה קפיצת ממשק.

2. משחקים באפניס עלניס.

- א. השלישי מיותר – התלמידות יושבות בזוגות מפוזרות במגרש. זוג אחד עומד ונקבע מי מהם הרודפת ומי הבורחת.
- כדי להציל את עצמה צריכה הבורחת להתיישב בצד זוג, זו שישבה לידה הופכת להיות בת זוגה והשלישית המיותרת חייבת לקום מיד ולברוח מהרודף. אם הצליחה הרודפת לתפוס, מתחלפים בתפקידים והרודפת בורחת.
- ב. הזוג המנצח במעגל – עומדים במעגל זוגות, מעגל פנימי וחיצוני. (המעגל הפנימי עומד בפישוק פנים למרכז) לשריקה, התלמידות במעגל החיצוני יוצאות לריצה מהירה מסביב לכל המעגל עד שהן מגיעות לבת הזוג, עוברות מתחת לפישוק של בת הזוג וזוחלות על 6 לחטוף מטפחת בד גדולה הנמצאת במרכז.

3. מרוצי שליחים

- א. מרוץ שליחים רגיל – התלמידות עומדות לרוחב מגרש הכדורסל בקבוצות של ארבע. רצות עד לקו הרוחב השני, נוגעות ביד אחת וחוזרות בריצה. התלמידה הממתינה מושיטה יד ורק לאחר טפיחה היא יוצאת. מנצחת הקבוצה שבה התלמידות ביצעו כנדרש ושכל הקבוצה התיישבה ראשונה.
- ב. כניל חזרה בריצה אחורית.
- ג. מרוץ שליחים על רגל אחת – לצד אחד קפיצה על רגל ימין וחזור בקפיצה על רגל שמאל.
- ד. תחרות רביעיות: כל בנות הקבוצה נותנת ידיים, רצות לאורך המגרש, מקיפות קונוס וחוזרות. מנצחת הקבוצה שישבה ראשונה.
(יש להקפיד שכל התלמידות הקיפו את הקונוס, ושחזו בידיים לאורך כל המרוץ)

הצרות:

- א. יש להסביר ולהדגים את המשחקים בצורה קצרה ומדויקת.
- ב. רצוי לסיים כל משחק בשיאו.
- ג. ניתן להוסיף משחקונים הידועים למורה.

שיעור מס' 2: הליכה ספורטיבית

בשנים האחרונות תופסת ההליכה מקום של כבוד בין הפעילויות הגופניות המומלצות והשכיחות בקרב האוכלוסייה המבוגרת המעוניינת לשמור על אורח חיים בריא. גם בבתי הספר התחילו לאפשר לתלמידים לבחור בהליכה במקום פעילות הריצה. ההליכה כמיומנות קלה לביצוע, תופסת חלק בשיעורי החינוך הגופני, בעיקר בקרב תלמידות ותלמידים שפיתחו במשך השנים רתיעה מריצת הגיונינג כתחליף עיקרי לשיפור הכושר האירובי. אולם גם כאן יש לעבוד על פי עקרונות האימון, כדי שלהליכה בשיעורי החינוך הגופני תהיה השפעה על מערכות הגוף.

מטרת ההליכה:

1. שיפור כושר גופני, ובעיקר סבולת לב ריאה.
2. הורדת משקל.

הוראות פטיחות:

השיעור מתקיים בד"כ מחוץ לתחומי ביה"ס ויש להקפיד על כללי הבטיחות: ספירת התלמידות בתחילת ובסיום הביצוע, קביעת שתי תלמידות מאספות, המנעות מהליכה על כביש, חציית הכביש רק במעברי חצייה כל הכיתה ביחד. יש להדגיש בפני התלמידות את כללי הבטיחות.

חלק מכין : חימום.

- א. סיבובי ידיים לפנים ולאחור.
- ב. סיבובי גב במישור האופקי.
- ג. כפיפות גב במישור החזיתי.
- ד. מכרע צידי.
- ה. מכרע קדמי.
- ו. כני"ל קרוב עקב לרצפה.
- ז. בעמידה הבאת עקב לישבן, משיכת כף הרגל ומתיחת השריר הארבע ראשי.

חלק עיקרי : יציאה להליכה.

1. זמן ההליכה בשיעור : הוא 25-30 דקות בקצב מואץ, דופק עבודה 140 פ/ד'

2. בתום ההליכה, ביצוע של 2 סטים של עליות משכיבה לישיבה ו- 2 סטים של שכיבות סמיכה. (המינון יקבע לפי היכולת).

חלק מסיים : שחרור והרפיה

סגנון ההליכה :

סגנון הליכה נכון חשוב כדי למנוע פגיעות ונזקים.

הסגנון צריך להיות מאופיין בגוף משוחרר ויציבה נוחה תוך כדי ההליכה.

היציבה כוללת : גב ישר יחסית, בטן אסופה, ישבן לא בולט החוצה, כתפיים משוחררות, מבט קדימה.

תנועת הדריכה : גלגול כף הרגל מן העקב דרך החלק החיצוני, אל הכריות והבהונים.

שיעור מס' 3: משחקים קטנים

- מטרת השיעור** : 1. פיתוח כושר גופני כללי
2. כייף והנאה.

משחקי כוח קרב

חלוקה לזוגות לפי גובה.
יש להקפיד על כללי בטיחות

1. קרב תרנגולים.
2. עומדים פנים מול פנים ומנסים לדרוך על נעלי בת הזוג.
3. עמידה כנ"ל, המטרה: נגיעה בברכי בת הזוג והמנעות מנגיעתה.
4. הורדת ידיים: עומדים בעמידת ברך רגל מרפק על הברך ומתחרים בהורדת ידיים ימין ושמאל.

משחקי זריזות

1. בזוגות אחת תופסת, השניה בורחת באופן חופשי במגרש.
2. כמו תרגיל מס' 1 הפעם הבנות עומדות, התופסת עומדת על קו רוחב המגרש והשניה במרחק 2 צעדים ממנה. לשריקה, אחת מנסה לתפוס את השניה לאורך המגרש.

משחקים עם כדור אחד

1. Touch down: חלוקה לשתי קבוצות, הקבוצה מנסה ע"י מסירות בלבד להעביר את הכדור ולהניחו על קו הרוחב של הקבוצה השנייה.
בתחילת המשחק יש להגדיר במדויק מהו קו הרוחב שעליו שמים את הכדור.
הפעולה המבוקשת היא הנחת כדור "והדבקתו" לרצפה.
2. הקפות סל: קבוצת בית ושדה.
המשתתפת בקבוצת הבית מנסה לקלוע סלים בכמות המירבית בזמן ששתי רצות מקבוצת השדה מסיימות סיבוב שלם של המגרש.
לאחר שכל בנות הבית זרקו לסל בתורן, סופרים את סה"כ הנקודות ומתחלפים בתפקידים.
3. קט רגל שערים קטנים.
שתי קבוצות מנסות להבקיע שער במשחק כדורגל רגיל. השערים ברוחב 1 מטר ללא שוער.

שיעור מס' 4: אימון מחזורי עם מוזיקה

- א. אימון מחזורי הוא אימון בסיסי לפיתוח סבולת וכוח שריר.
- ב. תרגילי הכוח מתמקדים בקבוצות שרירים עיקריות של ידיים, בטן, רגליים וגב.
- ג. סבב אחד של כל התחנות יקרא מחזור.
- ד. זמן עבודה בכל תחנה, זמן המנוחה, ומספר המחזורים משתנים בהתאם לרמת הכושר הגופני.
- בשיעור זה יבוצעו שני מחזורים: הראשון בן 15 שני להכרת התחנות, השני בן 25 שני וישמש סט עבודה. (רצוי להכין כרטיסיה לכל תחנה)
- יש להכין מוזיקה קצבית על טייפ ל- 30 דק' עבודה.
- חימום:
- א. שלושה סיבובי ריצה מסביב למגרש.
- ב. מתיחות.

התחנות:

1. כוח **בטן**: שכיבת פרקדן רגליים 90 מעלות, עליות משכיבה לשיבה. **ביצוע על מזרן**
2. כוח **ידיים**: שכיבת סמיכה קדמית, כפיפות ופשיטות מרפקים. (ניתן לבצע על הברכיים)
3. כוח **רגליים**: ניתורים בעזרת דלגית.
4. כוח **גב**: שכיבת אפיים כפות ידיים שלובות מתחת לסנטר, הרמת איטית של הראש 2 ס"מ מהרצפה וחזרה.
5. כוח **בטן**: שכיבה, רגליים ישרות ב- 90 מעלות, עליות משכיבה לשיבה (מזרן)
6. כוח **ידיים**: שכיבת סמיכה אחורית, ידיים נסמכות על כיסא, כפיפות ופשיטות מרפקים.
7. כוח **רגליים**: ניתורי פשק סגור.
8. כוח **גב**: שכיבת אפיים, מחיאת כף מעל הראש ומאחורי הגב.
9. כוח **בטן**: שכיבה על הגב רגליים בהצלבה, עליות משכיבה לשיבה, טווח התנועה קצר לתרגיל עד 30 מעלות מהרצפה. **(ביצוע על מזרן)**
10. **ידיים**: ביצוע כפיפות מרפקים בעמידה, ברכיים כפופות מעט תוך החזקת כדור כוח או משקולת.
11. כוח **רגליים**: עמידת פסיעה עם החלפות רגליים בשיא הגובה.
12. כוח **גב**: שכיבת אפיים ידיים על הכתפיים, פשיטה וכפיפה של הידיים.

סיום: 3 דק' קפיצות אירוביות ומתיחות

שיעור מס' 5: מרכיבי הכושר הגופני וחשיבותו

- כואר אפואי כלאי: יכולת האדם לבצע ביעילות פעולות יום-יומיות המוטלות עליו.
- כואר אפואי יחודי: יכולת האדם לבצע ביעילות פעולות הקשורות בספורט או בתחביב אותו הוא עושה.

מרכיבי הכואר האפואי:

- 1 סבולת לב-ריאה** : יכולות מערכות הלב והריאה לבצע מאמצים תת-מרביים וממושכים זמן רב ככל האפשר. כגון : שחייה למרחק, ריצה והליכה למרחק, רכיבה מתמשכת באופניים ועוד.
- 2 סבולת שרירית** : היכולת להתמיד בפעולה מאומצת, המפעילה קבוצות שרירים אחדות זמן רב ככל האפשר, כגון : עליות משכיבה לישיבה מספר רב של פעמים, שחייה למרחק וכד'.
- 3 כוח** : היכולת להתגבר על התנגדות גבוהה באמצעות השרירים. לדוגמא : הרמת משקולות.
- 4 מהירות** : היכולת לבצע תנועות חוזרות ורצופות בזמן הקצר ביותר. לדוגמא : ריצת 100 מ', שחיית 50 מ'.
- 5 זריזות** : היכולת לשנות את מצב הגוף במרחב הזמן הקצר ביותר לדוגמא : שינויי כיוון.
- 6 כח מתפרץ** : היכולת להפעיל כמות מרבית של אנרגיה בתנועה פתאומית אחת. לדוגמא : זינוק לריצה קצרה, קפיצה למרחק מהמקום
- 7 גמישות** : היכולת להניע איברים בטווח התנועה המירבי (טווח התנועה נמדד בשינויי הזווית במפרקים) לדוגמא : התעמלות מכשירים, עמידת פישוק מקסימלית.
- 8 שיווי משקל** : היכולת לפקח ולשלוט על איברי הגוף. לדוגמא : הליכה על קורה.
- 9 כוח דינמי (כיווץ איזוטוני)** : " היינו היכולת להניע, להרים ולהתגבר על ההתנגדות (משקל הגוף או התנגדות חיצונית) לדוגמא : שכיבות סמיכה.
- 10 כוח סטטי (איזומטרי)** : היינו היכולת להפעיל כוח מרבי מול עצם שאינו ניתן להזזה, הכוח מופעל ללא תנועה במפרקים. לדוגמא : תליית און, דחיפת קיר.

חשיבות הכושר האופני:

1. חשוב למניעת עייפות.
2. הנעשה בהתמדה מוריד את הסיכוי והסיכון למחלות לב.
3. משחרר מלחצים נפשיים ומעשיר את שעות הפנאי.
4. מחזק את שרירי השלד ושומר על החוסן הגופני ועל מבנהו.
5. משפיע על מחלות כגון: אסטמה, אנמיה, עודף משקל, סוכרת ומונע שימוש יתר בתרופות.

פצילות אופנית ושמירה על משקל האופי

אחוז השומן אצל נשים בוגרות אינו צריך לעלות על 25% ממשקלן. להשמנת יתר יש השפעה על תחלואה, המעלה סיכוי למחלות לב, כלי דם, לחץ דם גבוה, סוכרת ועודף כולסטרול.

נמצא שהפחתת משקל מקטינה גורמי סיכון אלה. 80% מהמקרים של השמנת יתר אצל אדם מבוגר מקורם בילדות. המחקרים מראים, כי השמנה בילדות קשורה יותר לחוסר פעילות מאשר לאכילת יתר.

מניעת השמנה מושגת באמצעות איזון בין הוצאה והכנסת קלוריות. הקלוריות נכנסות לגוף כמזון, ויוצאות מהגוף עקב פעילות גופנית. פעילות גופנית מסייעת לאבוד משקל על – ידי הוצאה מוגברת של אנרגיה ובניית רקמת שריר מפותחת.

הפעילות המתאימה ביותר להפחתת משקל היא האירובית הממושכת. (30-60 דק' ביום)

שיעור מס' 6: הליכה ספורטיבית

מטרת השיעור :

1. פיתוח כושר גופני אירובי
2. פיתוח סבולת שריר.

השיעור מתקיים בד"כ מחוץ לתחומי ביה"ס , יש להקפיד על כללי הבטיחות: ספירת התלמידות בהתחלה ובסיום, קביעת שתי תלמידות מאספות, המנעות מהליכה על כביש וחצייתו רק במעברי חצייה כל הכיתה ביחד.

יש להדגיש בפני הבנות את כללי הבטיחות.

השיאור:

חלק מכין : חימום, סיבובי ידיים לפנים ולאחור, סיבובי גב במישור האופקי, כפיפות גב במישור החזיתי, מכרע צידי, מכרע קדמי, כנ"ל קרוב עקב לרצפה, בעמידה, הבאת עקב לישבן , משיכת כף הרגל ומתיחת השריר הארבע ראשי.

חלק עיקרי : יציאה להליכה.

1. זמן ההליכה בשיעור : הוא 30 דקות בקצב מואץ, דופק עבודה 140-150 פ/ד'
2. בתום ההליכה, ביצוע 3 סטים של עליות משכיבה לישיבה ו 3-2 סטים של שכיבות סמיכה.(המינון נקבע לפי היכולת)

חלק מסיים: שחרור , הרפיה וסיכום

שיעור מס' 7: כושר גופני על מגרש קווים

□ **מטרה**: שיפור כושר גופני, סבולת לב-ריאה, סבולת שריר כוח מתפרץ.

חלק מכין: ריצה מסביב המגרש תוך שינויי קצב וכיוון, ספרינטים באלכסונים.

1. תופסת קווים.

2. מתיחות.

חלק עיקרי

לפי קווי אולם כדורסל, יד או מגרש קונוסים מסודר.

ביצוע $2 \times X$ סטים רצופים:

- א. **ידיים**: כפיפות מרפקים במצב שכיבת סמיכה 2 פעמים בכל קו. סה"כ 8 פעמים וריצה חזרה.
- ב. **רגליים**: ביצוע 4 פעמים כפיפת ברכיים עד 90 מעלות וחזרה (סקווט) בכל קו.
- ג. **בטן**: ביצוע 10 פעמים עליות משכיבה לישיבה עד 30 מעלות בכל קו. דגש: יש לשמור על תנועה ללא לחץ על עמוד השדרה.

משחקונים

1. מתחלקים ל-2 קבוצות. כל קבוצה יושבת בפנינת המגרש על אותו קו רוחב. התחרות: ריצה תוך נתינת ידיים לאורך קווי המגרש עד לישיבה בחזרה במקומה ההתחלתי של הקבוצה. $2 \times X$
2. מרוצי שליחים.
3. משחק תפסוני הכיתה מתחלקת לשתי קבוצות. הקבוצות עומדות אחת מול השנייה על קו הרוחב. הקבוצה שולחת נציגה שעומדת מול הקבוצה המושיטה יד ימין לפנים. התלמידה טופחת שלוש פעמים תוך הקראת השם תפ...סו...ני ובורחת לעבר קו הקבוצה שלה. אם היא הצליחה להגיע אל הקו מבלי להיתפס זו שרדפה אחריה הופכת להיות שבוייה שלה. המשחק ממשיך ובסופו מנצחת הקבוצה שיש לה יותר שבויים.
4. **קטע סבולת**: ריצה לפי קצב מקו רוחב לקו רוחב. 10 שני'x3, 8 שני'x2, 6 שני'x2 לפי קריאתו של המורה. כל הסדרה פעמיים. (התלמידה מתאימה את קצב הריצה לזמן, עם סיום הזמן היא מסתובבת לעבר הקו השני)

שחרור והרפיה (מתיחות וסיכום שיעור).

שיעור מס' 8: אימון סטים בתחנות

מטרה: אימון לפיתוח סבולת שריר וכוח.

העבודה מתבצעת בתחנות. בכל תחנה מבצעים את התרגיל המסוים במינון שנקבע (מס' הפעמים) במשך דקה. (ז"א זמן העבודה + זמן המנוחה = דקה) בסיום הדקה תשמע שריקה ואז מבצעים שוב את אותו התרגול שה"כ 5 דק' בכל תחנה.
בכל תחנה פעילות 4-5 תלמידות.

ניתן להכין קלטת קצבית בה מתחלפת המוסיקה כל דקה.

חלק מכין:

2 דקות זריקת כדור אל קרש הסל. (פולו אפ)
מעמידים את הכיתה בטור או שניים מול קרש הסל ובמשך 2 דקות "מוסרים" את הכדור אל הקרש בשתי ידיים. לאחר מכן התלמידות רצות ומקיפות קונוס הנמצא במרחק 10 מ' מהסל.
מתיחות.

חלק עיקרי, התחנות: 25 דקות

1. שכיבת סמיכה קדמית - כפיפות ופשיטות מרפקים. גוף עולה ויורד כחטיבה אחת, הוצאת אויר בזמן הפשיטה (דחיפה). ניתן לבצע על הברכיים.
2. שכיבת פרקדן רגלים ב- 90 מעלות ישרות באוויר, ידיים משלובות מאחורי העורף. עליות משכיבה לישיבה. הוצאת אויר בזמן העלייה.
3. עמידת פישוק: כפיפות ופשיטות ברכיים. ירידה עד 90 מעלות, גב ישר.
4. תליה על המתח (אחיזה עילית), סנטר עובר את המתח.
- ** מעמידים את הקבוצה בטור, ביצוע התרגיל, 10 שני' ומעבר לסוף התור וכו'.
5. ריצה מקו לקו בשיא המהירות מרחק של לפחות 10 מ'.

הערות:

- ** יש לקבוע את המינון בכל תחנה בהתאם לרמת כושרן של המתאמנות.
- ** ניתן לבצע אימון זה באולם או במגרש חוץ.

חלק מסיים: 5 דקות- מתיחות לשחרור + הרפיה

שיעור מס' 9: הרצאה פיזיולוגיה של המאמץ

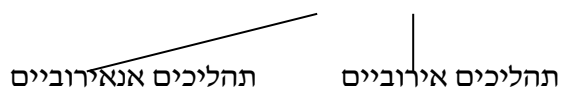
פיזיולוגיה: מדע החוקר את התהליכים המתרחשים בגוף האדם של המאמץ בזמן מאמץ.

השינויים שחלים בגוף בשעת מאמץ:

1. טמפרטורת הגוף: עולה מ-36.5 במנוחה ל-40-38 מעלות במאמץ.
2. דופק: מ-60-80 פעימות בדקה במנוחה הגיל – 220 במאמץ מרבי.
3. נשימה: 10-6 ליטר אוויר במנוחה בדקה לכ-150 ליטר בדקה במאמץ.
4. לחץ דם: כמות הדם שהגוף מזרים במנוחה 5 ליטר בדקה לעומת כ-25 ליטר בדקה במאמץ.

כל התהליכים בגוף דורשים אנרגיה לעצם קיומם במאמץ האנרגיה מסופקת ע"י מספר מנגנונים, המפיקים אותה מאבות המזון: פחמימות, שומנים, חלבונים.

תהליכי אספקת אנרגיה



המנגנון האנאירובי

במאמצים אלו משתמש הגוף במאגרי אנרגיה שנמצאים בשריר בצורת גליקוגן. (פחמימות). קבלת האנרגיה במנגנון זה מתבצעת ללא צריכת חמצן. (תהליך אנאירובי)

המנגנון האנאירובי הקצר: ATP-CP

ATP ו-CP (קריאטין פוספט) מולקולות עתירות אנרגיה, הנמצאות בשריר. בתהליך הפירוק של מאגר זה נוצרת אנרגיה המספקת את הגוף עד 10 שני מתחילת המאמץ. לדוגמא: מאוץ ל - 60 מטר. מנקודה זו עובר הגוף לשימוש במנגנון האנאירובי הארוך, והפחות יעיל.

□ המנגנון הארוך-גליקוגן :

מנגנון זה משתמש במאגרי אנרגיה הקיימים בשרירים בצורת מולקולות של גליקוגן (הצורה בה מאכסן הגוף פחמימות בתאים) פירוק הגליקוגן יוביל ליצור שתי מולקולות ATP (מולקולה עתירת אנרגיה), יגרום ליצור חומצת חלב כתוצר לוואי של תהליך הפרוק. מנגנון זה ישמש עד 3-4 דקות מתחילת המאמץ. דוגמא : ריצת 400 מ', 800 מ'.

המנגנון הארוכי

החמצן המגיע לשריר ע"י מערכות הנשימה והדם הופך לספק האנרגיה העיקרי. אספקת חמצן סדירה מאפשרת ניצול שלושת אבות המזון, (לרבות פחמימות ושומנים). מנגנון זה מייצר כמות גדולה יחסית של ATP – ותוצר הלוואי שלו הם CO₂ ומים.

מושגים:

גליקוגן: המסלול האנאירובי, אשר אינו זקוק לחמצן, מנצל רק פחמימות (גלוקוז וגליקוגן). גליקוגן הוא רב סוכר הנאגר בשריר ומספק כמות קטנה של ATP.

ATP: מולקולה עתירת אנרגיה. בהתפרקותה משתחררת אנרגיה. בתהליך האנאירובי מתקבלות שתיים, ובתהליך האירובי 38 מולקולות של ATP.

חומצת חלב: במסלול האנאירובי מתפרק הגליקוגן בתהליכי ביניים. המוצר הסופי היא חומצת חלב. ריכוז גבוה של חומצת החלב גורם להעלאת החומציות בדם ולעייפות.

גירעון חמצן: מצב בו המנגנון האירובי אינו מסוגל לספק את דרישות האנרגיה של הגוף, גם בעזרה משמעותית של המנגנון האנאירובי. מצב זה מתרחש בתחילת מאמץ ויכול להמשך כ- 3-4 דקות.

מצב יציב: מצב בו מרבית מדרישות האנרגיה של הגוף מסופקות ע"י החמצן כמנגנון האירובי.

חוב חמצן: לאחר סיום המאמץ, הגוף מחזיר לעצמו את המאגרים האנרגטיים האנאירוביים שנוצלו בתחילת המאמץ בעזרת המנגנון האירובי, ולכן יש להקפיד על התאוששות פעילה הממריצה את "החזר החוב".

דופק: כאשר הדם זורם בפעימות אל אבי העורקים נוצר גל הנע לאורך דפנות כל העורקים. גל זה הוא הדופק. את הדופק מקובל לחוש ולמדוד בעורק שליד פרק היד, או בעורק הצוואר.

תפוקת לב: את כמות הדם היוצאת מכל אחד מחדרי הלב בכל התכווצות מכנים נפח פעימה. נפח פעימה x דופק בדקה, נקרא תפוקת לב. בזמן מאמץ עולים הדופק ונפח הפעימה, כתוצאה מכך תפוקת הלב יכולה להגיע למקסימום של 25 ליטר בדקה.

שיעור מס' 10: כושר גופני בעזרת זלגיות

□ **מטרה:** פיתוח כושר גופני כללי.

התרגילים:

1. כל תלמידה או חזות בדלגית ורצה באופן חופשי במגרש תוך כדי דילוגים.

- א. דילוגי רגל רגל תוך כדי התקדמות.
- ב. דילוגים על שתי רגליים צמודות תוך כדי תנועה.
- ג. דילוגים בצעדי רדיפה.
2. התלמידות מפוזרות במגרש.
- א. ניתורים מהירים על שתי רגליים ללא ניתור ביניים, במשך 40 שני.
- ב. ניתור על רגל אחת 30 שני.
- ג. ניתור על רגל שניה 30 שני.
- מבצעים את כל הסדרה פעמיים.
3. מתיחות בעזרת הדלגית. (הדלגית משמשת כלי אחיזה לשיפור המתיחה)
4. במצב שכיבת סמיכה ליפוף הדלגית על יד ימין ועל יד שמאל.
5. ניתורים גבוהים על שתי רגליים עד לשיא הגובה עם שהייה באוויר.
6. כני"ל תוך ניסיון לבצע שתי קפיצות רצופות מדי פעם.
7. ניתורי רגל ימין, רגל שמאל לסירוגין תוך הרמת הברכיים.
8. שכיבה על הגב, הדלגית מקופלת מאחורי הראש.
- א. עלייה משכיבה לישיבה רגליים ב90- מעלות מרפקים נוגעים בברכיים.
- ב. כני"ל באלכסונים.
- ג. קיפול הדלגית לכדור. שכיבה על הגב כאשר הרגליים בהצלבה. ברכיים צמודות תוך כדי עלייה. העברת הדלגית מתחת לברכיים.
9. תאום: (קואורדינציה) ביצוע דילוגי פסק סגור, ניתורי פסיעה ושילוב של שני התרגילים.
10. משחקונים:
- א. עומדים בזוגות, ובעזרת דלגית אחת מבצעים ניתורים מתואמים. (רגל אחת ושתיים, פנים אל פנים, גב אל גב, וכתף אל כתף)
- ב. הקוצרים: מרוץ שליחים, הקבוצה מסתדרת בשני טורים, כל אחת.
- הזוג הראשון רץ תוך אחיזה בדלגית לעבר הקו השני וחוזר. בחזרה הוא "קוצר" את כל חברי הקבוצה ז"א מעביר את החבל מתחת לרגליהם של כל חברי הקבוצה שקופצת מעליו. ואז הזוג הבא יוצא.
11. קטע סבולת: כל תלמידה מנסה להגיע ל – 100 קפיצות.

שיעור מס' 11: כושר גופני עם מוסיקה

מטרת השיעור:

1. פיתוח כושר גופני כללי.

השיעור מתקיים באולם, יש להכין קלטת קצבית לשיעור אירובי וקלטת לגמישות והרפיה.

חלק מכין:

1. 2-3 דקות תרגילים בתנועה ללא קפיצות: הליכה במקום, העברת משקל מרגל לרגל וכד'

2. 5-6 דקות תרגילי תנועה עם קפיצות מותאמים למוסיקה: ניתורי פסק סגור, ניתור פסיעה, ניתורי ליצן וכד'.
3. מתיחות
4. סטים של תרגילי סבולת, עבודה על קבוצות שרירים:
 - א. רגליים: כפיפות ופשיטות ברכיים, שכיבה על הצד הנפת רגל ועבודה על המקרבים והמרחיקים; עמידת 6 הנפת הרגל לאחור ועבודה על שריר העכוז. ועוד'
 - ב. ידיים: עבודה השרירים תוך התנגדות משקל הגוף וכיווץ והרפיית השרירים.
 - ג. בטן: עבודה על השריר הישר, אלכסונים " ובטן תחתונה".
 בשלב זה יש להוסיף תרגילים מגוונים המותאמים למוסיקה.

חובה לשמור על כללי היציבה.

1. תרגילים לתאום ידיים רגליים.
 2. קטע סבולת אירובי 5-6 דקות קפיצות תוך שינויי קצב ותרגילים.
 3. שחרור והרפיה,
- בעזרת מוסיקה שקטה מרפים את השרירים, הבנות שוכבות על הגב במצב נוח ובעזרת הקשבה למורה והמוסיקה מרפים את השרירים.

שיעור מס' 12: כושר גופני בזוגות

מטרת השיעור: פיתוח סבולת שריר, סבולת לב ריאה.

חלק מכין: 20 דק'

1. התלמידות עומדות אחת מול השניה בשני צידי מגרש הכדורסל, ריצה אחת לכיוון השני מחיאת כף עם שתי ידיים וריצה אחורנית.
2. כנ"ל מחיאת הכף נעשית אחרי ניתור על שתי רגליים ובשיא הכוח.
3. כנ"ל מפגישים בשיא הגובה כתף ימין וכתף שמאל.
4. רצים אחד לקראת השני אחת עומדת בעמידת חמור חדש והשניה עוברת מעליה.
5. ריצה אחת ליד השניה כאשר אחת מבנות הזוג קובעת את השינויים בקצב הריצה ובכיוון הריצה והשניה מתאימה את עצמה.
6. כנ"ל עם תוספת של שינויים במצב הגוף במרחב: ריצה, עצירה, שכילה על הבטן, נגיעה בקרקע ביד, ריצה לאחור וכו'.
7. ישיבת פישוק אחת מול השניה תוך אחיזת ידיים ומתיחה (להקפיד מתיחה עד לסף כאב)
8. כנ"ל בישיבת משוכה וישיבה מזרחית.
9. בעמידה מניחים יד על בת הזוג וביד השניה אוחזים בגב כף הרגל מביאים עקב לישבן ומותחים את השריר הארבע ראשי)

חלק עיקרי: 20 דק'

1. האחת שוכבת על הגב כשרגליה בהצלבה ומבצעת עליות משכיבה לישיבה, השניה סומכת את הידיים על בירכה ומבצעת כפיפות ופשיטות מרפקים ברכיים על הרצפה. 3×10 כל אחת.
2. אחת לוקחת את השניה " שק קמח" לאורך 10 מ' ומחליפים תפקידים.
3. האחת שוכבת על הגב ברגליים ישרות ב – 90 מעלות. השניה עומדת בפישוק מעל ראשה של האחת. התרגיל: זו שעומדת דוחפת את רגליה של השוכבת שצריכה להחזיר את הרגליים למצב ההתחלתי. 20 שני $3 \times$ כל אחת.
4. לאורך המגרש, שוכבות אחת ליד השניה, אחת שכיבת פרקדן רגליים מכופפות ב – 90 מעלות והשניה בסמיכת ידיים. ניתן לבצע עם ברכיים על הרצפה. מבצעים 5 חזרות) בטן ושי' סמיכה) מבצעים חצי סיבוב לכיוון הצד השני של המגרש ומחליפים תפקידים. התרגיל ממשיך עד שמגיעים לצד השני של המגרש.
5. עומדים גב אל גב, מרפקים משולבים וכופפים ברכיים יחדיו עד 90 מעלות. 3×10 כ"א.

משחקון: תופסת זוגות.

קטע סבולת : אימון הפוגות בזוגות, עומדים אחד אחרי השני על קו הרוחב. רצים ספרינט הלוך ושוב ונחים בזמן שבן הזוג מבצע(כמו במרוץ שליחים) כל תלמידה 6-10 פעמים.

קטע מסיים : גמישות והרפיה.

שיעור מס' 13: קרב 10 לפיתוח כושר גופני

מטרה: פיתוח כוח, סבולת שריר תחרותיות.

אכזון השיעור

- א. השיעור מתקיים בתחנות המפוזרות במגרש.
- ב. בכל תחנה פעילות שתיים שופטת ומבצעת.
- ג. לאחר סיום סבב תחנות המבצעות הופכות לשופטות והשופטות למבצעות.
- ד. לכל מבצעת טופס ובו היא רושמת את התוצאה בכל תחנה.
- ה. זמן פעילות בכל תחנה 40 שני.
- ו. זמן מעבר לתחנה הבאה 20 שני.
- ז. בסיום השיעור יסוכמו התוצאות ותוכרו המנצחת ב"קרב".

התחנות

1. ריצה מקונוס לקונוס העומדים במרחק 5 מ' אחד מהשני.
2. עליות משכיבה לישיבה ורגליים מונחות על ספסל ב – 90 מעלות.
3. כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכת ידיים אחורית על כסא.
4. ניתורים בדלגית רגליים צמודות.
5. עליות משכיבה לישיבה באלכסונים ורגליים ב – 90 מעלות.
6. מתח, תליית און ידיים באחיזה עילית. (בתחנה זו יש למדוד בעזרת שעון עצר)
7. ניתורים מעל ספסל שבדי ברגליים צמודות.
8. בטן תחתונה, קרוב ברכיים צמודות ממצב 90 מעלות לכיוון הכתפיים וחזרה.
9. כפיפות ופשיטות מרפקים במצב של' סמיכת ידיים ורגליים ברוחב כתפיים.
10. צעדי רדיפה מקונוס לקונוס המרוחקים במרחק 4 מ' אחד מהשני.

הערות:

- א. יש לבצע חימום בתחילת השיעור ושחרור בסופו.
- ב. ניתן לחרוג מעשר תחנות בהתאם לכמות התלמידות.
- ג. צריך להדגיש את הביצוע המדויק.
- ד. ניתן לתת לשיעור ערך בציון הסופי.
- ה. רצוי לחזור על שיעור זה פעמיים בשנה לבדוק שיפור.
- ו. ניתן לשנות תחנות ולהוסיף אמצעי עזר.

טופס רישום לקרב 10

תאריך: _____

שם התלמיד: _____ כיתה: _____

| מספר התחנה | תוצאה |
|------------|-------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| סה"כ ניקוד | |

תכנית כושר גופני לעבודה אישית לתלמידות חט"ב ותיכון

1. **מטרת התכנית** : לשפר את כושרם של המתאמנות, להכינם לקראת המשימות הגופניות העתידניות ולטפח את איכות החיים בעתיד.

- א. התכנית מותאמת למצב הכושר הגופני של התלמידות לפי שלוש רמות.
- ב. כל תלמידה תיבחר את התכנית המתאימה לה.
- ג. תכנית האימונים הזו היא בנוסף לשיעורי החני"ג המתקיימים בביה"ס ולא במקומם.

הנחיות ספציפיות למתאמנת

- 1. יש לבצע חימום קל לפני כל פעילות.
- 2. יש להתמיד בפעילות, הפסקה גדולה תחזיר למצב התחלתי, במצב כזה יש לחדש את האימונים בערכים נמוכים ולחזור בהדרגה לתכנית האימונים המקורית.
- 3. מניעת נזקים :
 - א. סימני כאב ואי נוחות מחייבים מנוחה ובדיקת מקור הכאב.
 - ב. הנעלה וביגוד מתאימים : יש להשתמש בנעליים המיועדות לריצה ז"א נעליים גמישות ובולמות זעזועים.
 - ג. רצוי להימנע ככל האפשר מריצה על משטחים קשים במיוחד.
 - ד. שתייה לפני ולאחרי האימון.
 - ה. בתרגילי הכוח יש לשמור על יציבה נכונה, להוציא אויר בזמן המאמץ ולעבוד על פי המינון המוצע.
 - ו. אין להחיש את קצב ההתקדמות.
 - ז. מומלץ לפעול בשעות הקרירות של היום.
 - ח. המנעות מתחרות בזולת, התכנית הנה אישית.
- 4. **יש לדעת** : אחריות באימונים האישיים היא על התלמידות.
- 5. **יש לזכור** : אימון לפי התכנית יביא לתוצאות הטובות ביותר.

תפריט כושר גופני. רמה מתקדמת לבנות

שם התלמידה: _____ בי"ס: _____ ישוב: _____

כתובת: _____

תוצאה 2000 מ': _____ מתח _____ בטן _____

התכנית מיועדת לבנות שתוצאותיהן מתחת ל- 10:00 דק' ב- 2000 מ', 50 ויותר עליות בטן, (רגליים בקרוס) 15 ש' סמיכה ויותר, 2 עליות מתח ומעלה.

| שבוע/יום | יום א' | יום ג' | יום ה' |
|----------|--|--|---|
| שבוע א' | 12 ד' ריצה קלה 12 שנ' X 3 מתח תליית און אחיזה עילית 3X6 שכיבות סמיכה (ידיים ברוחב כתפיים) 3X25 בטן רגליים על הרצפה. | 40 ד' הליכה מהירה. או 50 ד' הליכה מהירה. 12 שנ' X 3 מתח(אחיזה תחתית) 3X6 שכיבות סמיכה 4X20 בטן(רגיל ואלכסונים) <u>אתגר</u> : 100 קפיצות על חבל | ריצה בשינויי מהירות 500 הליכה, 500 ריצה קלה, 500 קצב בינוני, 500 הליכה, 500 קצב בינוני. 1 X 3 מתח אח' תחתית. 2X8 ש' סמיכה 3X20 בטן ברכיים 90 |
| שבוע ב' | ריצה 1000 מ' + הליכה 2000 מ'. 1 X 3 מתח(א' עילית) 2X8 ש' סמיכה 3X30 בטן אלכסונים | 40 ד' הליכה מהירה. 15 שנ' X 3 מתח א' תחתית 3X7 ש' סמיכה 4X20 בטן (רגליים ישרות-ב 90) <u>אתגר</u> : 3 קליעות עונשין לאחר כל סידרת תרגילי הסמיכה. | הליכה מהירה 30 ד' + שילוב 4 קטעי ריצה של 2 דקות. 15 שנ' X 3 מתח א' תחתית. 3X7 ש' סמיכה 3X30 בטן אלכסונים. |
| שבוע ג' | ריצת 1500 מ' קצב אישי. 4X1 מתח אחיזה תחתית. 3X7 ש' סמיכה 3X25 בטן עליה וירידה איטיים. | הליכה מהירה 50 ד' או 45 ד' מחול אירובי 1 X 4 מתח א' עילית 3X7 ש' סמיכה -- ידיים רחבות 4X20 בטן רגיל ואלכסונים. <u>אתגר</u> : 4X10 ריצת זריזות תוצאה טובה 11 שנ' | ריצת 10 ד' קצב אישי מדידת הספק 2X2 מתח א' עילית. 2X9 ש' סמיכה 5X17 בטן רגיל ואלכסונים. |
| שבוע ד' | ריצת 2000 מ' קצב בינוני, זמן 12:00 ד' 20 שנ' X 2 מתח (א' עילית) 2X9 ש' סמיכה 4X25 בטן רגליים ישרות באוויר ב 90 מעלות. <u>אתגר</u> כמה ניתורי פסק סגור את עושה בדקה? | 25 ד' אירובי רמה בינונית. מתיחות והרפיה. 2X3 מתח א' תחתית. 2X9 ש' סמיכה 4X25 בטן <u>אתגר</u> : שכיבה על הצד הרמת רגל ישרה. 50 פעמים כל רגל. | בוחר 1000 מ' כופפי המרפק(מתח) עליות בטן(רגליים 90) |

תפריט כושר גופני, רמה בינונית לבנות

שם התלמידה: _____ בי"ס: _____ ישוב: _____

כתובת: _____

תוצאה 2000 מ': _____ מתח _____ בטן _____

התכנית מיועדת לבנות שתוצאותיהן 00:12-30:10 דק' ב- 2000 מ',
35-45 עליות בטן, (רגליים בקרוס) עד 15 ש' סמיכה עד 2 עליות מתח.

| שבוע/יום | יום א' | יום ג' | יום ה' |
|----------|--|---|--|
| שבוע א' | הליכה מהירה 40 ד' 6 שני' X 3 מתח תליית און אחיזה עילית 3X5 שכיבות סמיכה (ידיים ברוב כתפיים) 4X20 בטן רגליים על הרצפה. | הליכה מהירה 40 ד' 6 שני' X 3 מתח(אחיזה תחתית) 3X5 שכיבות סמיכה 3X25 בטן(רגיל ואלכסוניים) <u>אתגר</u> : 100 קפיצות על חבל | ריצה בשינויי מהירות 400 הליכה, 400 ריצה קלה, 400 קצב בינוני, 400 הליכה, 400 קצב בינוני. 7 שני' X 3 אחיזה עילית. 2X6 ש' סמיכה 3X25 בטן ברכיים 90 |
| שבוע ב' | ריצה 500 מ' + הליכה-- 2000 מ' + ריצה 400 מ' 7 שני' X 3 מתח(א' עילית) 2X6 ש' סמיכה 2X40 בטן אלכסוניים | הליכה 20 ד' + ריצה 5 ד'. 10 שני' X 2 מתח א' תחתית 2X7 ש' סמיכה 4X30 בטן (רגליים ישרות-ב 90) <u>אתגר</u> : 3 קליעות עונשין לאחר כל סידרת תרגילי הסמיכה. | הליכה מהירה 20 ד' + שילוב 4 קטעי ריצה של דקה. 10 שני' X 2 מתח א' תחתית. 2X7 ש' סמיכה 5X20 בטן אלכסון ורגיל רגליים על הרצפה. |
| שבוע ג' | ריצת 1000 מ' קצב אישי. 7 שני' X 4 מתח תליית און אחיזה תחתית. 3X6 ש' סמיכה 3X30 בטן עליה וירידה איטיים. | הליכה מהירה 40 ד' 7 שני' X 4 מתח א' עילית 3X6 ש' סמיכה -- ידיים רחבות 4X25 בטן רגיל ואלכסוניים. <u>אתגר</u> : 4X10 ריצת זריזות תוצאה טובה 11 שני' | ריצת 8 ד' קצב אישי (מדידת הספק) 9 שני' X 3 מתח א' עילית. 2X8 ש' סמיכה 4X25 בטן רגיל ואלכסוניים. |
| שבוע ד' | הליכה מהירה 20 ד' + 250 מ' X 5 ריצה (מנוחה 3 ד' בין ריצה לריצה. 15 שני' X 2 מתח (א' עילית) 2X8 ש' סמיכה 4X30 בטן רגליים ישרות באוויר 90 מעלות. | 25 ד' ריצה הליכה לסירוגין. 15 שני' X 2 מתח א' תחתית. 2X8 ש' סמיכה 5X20 בטן רגיל, אלכסוניים ותחתונה. <u>אתגר</u> : שכיבה על הצד הרמת רגל ישרה. 50 פעמים כל רגל. | בוחר 1500 מ' כופפי המרפק(מתח) עליות בטן(רגליים 90) |

תפריט כושר גופני, רמה התחלתית לבנות

שם התלמידה: _____ ביי"ס: _____ ישוב: _____

כתובת: _____

תוצאה 2000 מ' : _____ מתח _____ בטן _____

התכנית מיועדת לבנות שתוצאותיהן סביב 13:00 דק' ב- 2000 מ',
20-30 עליות בטן, (רגליים בקרוס) עד 10 ש' סמיכה.

| שבוע/יום | יום א' | יום ג' | יום ה' |
|----------|---|--|---|
| שבוע א' | הליכה מהירה 30 ד' 5 שנ' X3 מתח תליית און אחיזה עילית 3X4 שכיבות סמיכה (ידיים ברוחב כתפיים) 3X20 בטן רגליים על הרצפה. | הליכה מהירה 30 ד' 5 שנ' X3 מתח א' תחתית 3X4 שכיבות סמיכה 4X15 בטן(רגיל ואלכסוניים) <u>אתגר</u> : 80 קפיצות רצופות בחבל. | הליכה מהירה 30 ד' (דופק 140-150) ניתן לשלב קטעי ריצה קצרים 6 שנ' X3 אחיזה עילית. 2X5 ש' סמיכה 3X20 בטן ברכיים 90 |
| שבוע ב' | ריצה 400 מ' + הליכה 1500 מ' 6 שנ' X3 מתח(א' עילית) 2X5 ש' סמיכה 3X25 בטן אלכסוניים | הליכה 20 ד' + ריצה 4 ד' 8 שנ' X2 מתח א' תחתית 2X6 ש' סמיכה 5X17 בטן (רגליים ישרות-ב 90) <u>אתגר</u> : 3 קליעות עונשין לאחר כל סידרת תרגילי הסמיכה. | הליכה מהירה 20 ד' + שילוב 4 קטעי ריצה של דקה. 8 שנ' X2 מתח א' תחתית. 2X6 ש' סמיכה 3X27 בטן אלכסוניים |
| שבוע ג' | ריצת 1000 מ' קצב אישי. 7 שנ' X3 מתח תלית און אחיזה תחתית. 3X4 ש' סמיכה 3X25 בטן עליה וירידה איטיים. | הליכה מהירה 40 ד' 7 שנ' X3 מתח א' עילית 3X4 ש' סמיכה - ידיים רחבות 4X20 בטן רגיל ואלכסוניים. <u>אתגר</u> : 4X10 ריצת זריזות תוצאה טובה 11 שנ' | ריצת 8 ד' קצב אישי (מדידת הספק) 8 שנ' X3 מתח א' עילית. 2X7 ש' סמיכה 5X17 בטן רגיל ואלכסוניים. |
| שבוע ד' | הליכה מהירה 20 ד' + 250 מ' X4 ריצה (מנוחה 3 ד' בין ריצה לריצה. 10 שנ' X2 מתח (א' עילית) 2X7 ש' סמיכה 4X20 בטן רגליים ישרות באור ב 90 מעלות. | 25 ד' הליכה ריצה. 10 שנ' X2 מתח א' תחתית. 3X5 ש' סמיכה 4X25 בטן רגיל, אלכסוניים ותחתונה. <u>אתגר</u> : שכיבה על הצד הרמת רגל ישרה. 50 פעמים כל רגל. | בוחר 1000 מ' ידיים כופפים(מתח) עליות בטן(רגליים 90) |

דף משוב לתלמידה

דרגה את התשובה ע"י סימון בעיגול סביב לערך המתאים, המס' 5 פרושו מאוד
והמס' 1 פרושו מעט.

1. שיעורי הכושר הגופני העלו לי את רמת הכושר הגופני 1 2 3 4 5
2. שיעורי הכושר הגופני גרמו לי הנאה. 1 2 3 4 5
3. במהלך התקופה בא נערכו השיעורים התאמנתי גם באופן עצמאי. 1 2 3 4 5
4. מצאתי חשיבות רבה בהרצאות העיוניות. 1 2 3 4 5
5. ברצוני ששיעורי כושר הגופני יינתנו לאורך כל השנה. 1 2 3 4 5
6. השיעורים שניתנו בתכנית הותאמו לרמת הכושר שלי. 1 2 3 4 5
7. נושאים שניתנו בשיעורים היו מעניינים ומתאימים לבנות. 1 2 3 4 5
8. יש לי רקע מוקדם של פעילות הקשורה בכושר גופני. 1 2 3 4 5
9. שיעורי הכש"ג תרמו לי למודעות לחשיבות הכושר הגופני. 1 2 3 4 5
10. בעקבות תכנית הכושר הגופני אני אמשיך להתאמן באופן עצמאי. 1 2 3 4 5

הערות: _____

חתימת התלמידה _____

זף משוב למורה

שם המורה _____ בי"ס _____

סמן בעיגול מסביב לערך המתאים, 5 פרושו מאוד, 1 פרושו מעט.

1. קיבלתי הכנה טובה להעברת התכנית. 1 2 3 4 5
2. תכנית הכושר גופני הועברה במלואה. 1 2 3 4 5
3. השיעורים שנבחרו היו נוכחים ללימוד. 1 2 3 4 5
4. התלמידות שיתפו פעולה בצורה טובה. 1 2 3 4 5
5. הייתה ניכרת מוטיבציה מיוחדת של התלמידות. 1 2 3 4 5
6. הורגשה התקדמות ברמת כושרן של התלמידות. 1 2 3 4 5
7. הנני מוכן להמשיך בתכנית תקופתית נוספת. 1 2 3 4 5

הערות והצעות להמשך _____

חתימת המורה _____

דף סיכום משוּבֵי התלמידות

| כתוב ממוצע וסיכום שלך. | |
|------------------------|---|
| | 1 |
| | 2 |
| | 3 |

| | |
|--|----|
| | |
| | 4 |
| | 5 |
| | 6 |
| | 8 |
| | 9 |
| | 10 |

קובץ מערכים בכושר גופני

כושר אופני עם דלגיות

מטרה: פיתוח סבולת לב ריאה, כוח רגליים, גמישות ותאום.

חלק מכין:

- א. קפיצות תוך כדי ריצה עם הדלגית מקצה האולם לקצה השני הלוך ושוב מס' פעמים. (ניתן לחלק לזוגות וביצוע לסירוגין)
- ב. חלוקה לקבוצות של 3-4 תלמידות בקבוצה, דילוגים עד קצה המגרש בתחרות מרוצי שליחים בין הקבוצות.
- ג. כנייל ניתורים על שתי רגליים צמודות. (מרחק הריצה בהתאם)
- ד. כנייל ניתורים על רגל אחת.

מתיחות.

חלק עיקרי:

- א. 2 סטים של קפיצות חופשי במשך דקה, חצי דקה מנוחה.
- ב. 2 סטים של קפיצות במשך דקה תוך החלפת רגליים, מנוחה של $\frac{3}{4}$ דקה.
- ג. קפיצה ברגליים צמודות למשך דקה.
- ד. קפיצה תוך גלגול הדלגית אחורנית במשך $\frac{1}{2}$ דקה.
- ה. מנסים להעביר את הדלגית שני סיבובים בקפיצה אחת.

בזמן המנוחה מבצעים תרגילי מתיחה לרגליים.

- ו. חלוקה לזוגות, בת זוג מזמינה את חברתה לקפיצה יחד איתה.
- ז. כוח ידיים, משיכת הדלגית כמו משיכת חבל בזוגות. להקפיד לשנות עמידת מוצא.
- ח. כוח בטן, ישיבת קרוס, ידיים אוחזות בדלגית לפני הגוף, העברת רגליים צמודות מעל ומתחת לחבל. בכל פעם הרגליים מתיישרות קדימה.

חלק מסיים:

- א. כסאות מוסיקליים, מפזרים את הדלגיות במגרש, כל פעם מוציאים דלגית אחת.
- ב. חלוקת הכיתה לשלוש קבוצות ושלושה חבלים ארוכים. קפיצה בחבל גדול של כל הקבוצה מי שפוסל מגלגל.

כתבה: צילה גוזלן עירוני יד' ת"א.

כושר גופני בעזרת ממתח גומי

* ממתח הגומי או גומיית כושר הנפוצה בשוק.

מטרות:

פיתוח כוח מתפרץ וכש"ג כללי.

חלק מכין:

עבודה בזוגות:

1. שתי בנות הזוג "נכנסות" לתוך הממתח ובעקרון האקורדיון מתקרבות ומתרחקות, מותחות ומרפות את הממתח.
2. כני"ל כתף אל כתף – צעדי רדיפה.
3. גב אל גב.
4. צעדי רדיפה – רגל שניה.
5. תוך כדי עבודה לשריקה – החלפת מקומות.
6. נעים בזוגות באולם בריצה קלה. ממתח מתוח כל הזמן, משנים את מצב הגוף במרחב: נמוך, גבוה, לאט, מהר.

7. מתיחות בעזרת הממתח.

חלק עיקרי:

עבודה בזוגות:

1. שתי בנות הזוג בתוך הדלגית, הדלגית מתוחה מאוד (מתיחה עד מצב ישיבה ללא נפילה), ירידה איטית לכפיפת ברכיים 90 מעלות ופשיטה.
2. כנ"ל במכרע קדמי.
3. מכרע צידי.
4. ביצוע מכרע צידי מצד לצד ברצף, תוך מתיחת הממתח.

עבודה בשלישיות:

1. יוצרים משולש – משחק חילופי מקום. אחת רצה לכיוון הרווח בין שתי האחרות שמסתובבות סביב עצמן.
2. סקווט בשלשה.
3. שתיים מחזיקות את הממתח במרחק 1 מטר אחיזה מעורבת ויוצרות כאילו חוט לקו סיום ריצה קצרה. השלישית מתעלמת מהגומי ומנסה לרוץ בין שתי התלמידות. הממתח יוצר התנגדות ו"יעיף" את המבצעת בחזרה וחוזר חלילה.
4. כנ"ל עם הגב, כתף ימין ושמאל.

חזרה לזוגות:

1. אחת רצה בתוך הממתח והשנייה מחזיקה מבחוץ באחיזה תחתית, מרפקים מכופפים ב-90 מעלות. עבודה על השריר הדו-ראשי זרועי (תרגול כמו מושכות).
2. כנ"ל ריצה עם פנים לבת זוג.
3. כמו תרגיל 1, התלמידה המבצעים אוחזת בממתח בידיה ודוחפת את הממתח תוך כדי ריצה.
4. אחת אוחזת בממתח בעמידת צפרדע, השניה קשורה ב"רתמת" צוואר, בית השחי, ניתורים גבוהים.

עבודה ברביעיות:

1. נכנסים 4 לתוך הממתח ויוצרים ריבוע, משחקים משחק של החלפת מקומות באלכסון.
2. החלפת מקומות ברווחים.

חלק מסיים:

תופסת זוגות בתוך הממתח.

כתב: חיים תל-אביבי – רמ"ח כושר קרבי במיל' – מנכ"ל חברת עולם הספורט.

הנושא: כושר גופני בעזרת "גומיות כושר"

המטרה:

1. חיזוק ועיצוב הגוף בעזרת גומיות כושר.
2. גיוון והגברת מוטיבציה בקרב הבנות, לעיסוק בפעילות גופנית.

החלק המכין (חימום): 5 דקות (90%)

5 דקות חימום דינמי – (על בסיס צעדים בהתעמלות אירובית).

- א. צעדה במקום בהרמת רגליים, תוך כדי עבודת ידיים
- ב. דילוגים.
- ג. מעבר לריצה קלה במקום + תוספת תנועת ידיים.
- ד. "Step Touch" לימין ולשמאל תוך כדי תנועת ידיים (צעד הצידה לימין וקירוב רגל שמאל; צעד הצידה לשמאל וקירוב רגל ימין).
- ה. צעדי סיכול לימין ושלושה צעדי סיכול לשמאל, מס' פעמים תוך כדי עבודת הידיים.
- ו. הרמת עקב לישבן: מעבירים משקל ימינה ומרימים עקב שמאל, ופעם מעבירים משקל שמאלה ומרימים עקב ימין.

החלק הציקרי: 52 דקות (90%)

עבודה על חלק גוף עליון, שרירי בטן וחלק גוף תחתון

- חלק גוף עליון:
- א. תר' מס' 7 בפלקט.
 - ב. תר' מס' 4 בפלקט.
 - ג. תר' מס' 5 בפלקט.
- ב. תרגיל נוסף שאינו מצויין: לכופפי הזרוע: עומדים במרכז הגומיה בברכיים כפופות, בטן מוכנסת, כופפים את האמות (כשהגומיה מוחזקת בידיים) לכיוון הכתף ופושטים כלפי מטה: רמה התחלתית - 10 חזרות, בינונית - 20 חזרות ורמה מתקדמת כ-30 חזרות.
- חלק גוף תחתון:
1. תר' מס' 1.
 2. תר' מס' 2 (יכול להתבצע ליד סולם, קיר, כסאות או זוגות. ניתן להרחיק ולקרר את הרגל לצד ואז נעבוד גם על המרחיקים ומקרבי הירך).
 3. תר' מס' 3 (טוב גם לבטן תחתונה, ניתן לשים ידיים לעורף, תוך כדי סגירת הרגליים להרים שכמות ובפתחתן להוריד שכמות).
 6. תר' מס' 6.
- שרירי בטן:

החלק המסיים: 5 דקות (90%)

- א. על הארץ: מתיחות: בישיבת פיסוק: לפני ולצדדים תוך כדי אחיזת כפות רגליים.
- ב. בישיבה שלמה, תפיסת אצבעות ושהייה במצב.
- ג. כף רגל מול כף רגל גב עגול, כפיפה לפניים.
- ד. מתיחות בעזרת הממתח (הם גמישים וניתן לאחוז בהם ולבצע מתיחות שונות בחלק גוף עליון, גם בישיבה וגם בעמידה).
- ה. הנחת הבר בישיבה מתחת לכפות הרגליים: למתיחת חלק גוף תחתון: גם בישיבת פיסוק וגם בישיבה שלמה.

כתבה: ענת מאיר מורה לחנ"ג ומומחית במחול אירובי

הנושא: כושר גופני בעזרת מדרגה אירובית

האטרה:

1. פיתוח מרכיב סבולת לב-ריאה בצורה מהנה ומושכת!
2. פיתוח תאום וחוש קצב + זכרון.

הצרות

1. השיעור מועבר בליווי מוסיקה קצבית 130-140 פעימות לדקה (אין לעבור קצב זה, על מנת לשמור על הבטיחות).
2. חשוב להקפיד שהמדרגה תהיה יציבה ובטיחותית ולהדגיש את כללי הזהירות בעבודה: לא לקפוץ מהמדרגה למטה אלא רק אל המדרגה.
3. לעבוד בברכיים כפופות: נחיתה רכה.
4. כף הרגל על המדרגה כולל עקבים.

ח'אום: 5 קול

החימום ייערך על הארץ לפני המדרגה:

- א. צעדה במקום (ניתן להוסיף תנועות ידיים מגוונות לפי רצון המורה).
- ב. צעדה תוך נגיעה של רגל במדרגה: פעם ימין ופעם שמאל.
- ד. ריצה קלה במקום.
- ה. נגיעת רגל במדרגה: פעם ימין ופעם שמאל תוך כדי ניתור.
- ו. פתיחת רגל ימין לצד וסגירה בשמאל, פתיחת רגל שמאל וסגירה בימין מס' פעמים (עבודת ידיים לפי דימיון המורה).
- ז. שילוב של התרגילים הנ"ל תלוי ברמת הכיתה.

חלק א'קרי: 52 קול

- א. צעד בסיסי: עלייה ברגל ימין וירידה ברגל ימין וכנ"ל בשמאל. (ניתן לשחק עם מס' הצעדים: 2 בימים 2 בשמאל, 4 בימין 4 בשמאל וכו').
- ב. צעד "V": עלייה בצעד פתוח על המדרגה כלומר: רגל ימין בצד ימין של המדרגה ורגל שמאל בצד שמאל וירידה רגילה (גם פה ניתן לשחק עם מס' הצעדים: 2 בימין 2 בשמאל וכו').
- ג. הרמת ברך: רגל ימין מונחת על המדרגה וברך שמאל מורמת מעלה כלפי הבטן, כנ"ל ברגל שמאל.
- ד. בעיטה: רגל ימין מונחת על המדרגה ורגל שמאל בועטת לפנים. כנ"ל בשמאל.
- ה. "עקב לישבן": רגל ימין מונחת על המדרגה ועקב רגל שמאל מתקרב ליבן, כנ"ל בצד השני.
- ו. "רגל לאחור" (מעוף): רגל ימין מונחת על המדרגה ורגל שמאל מונפת לאחור, כנ"ל ברגל השנייה.
- * את כל ארבעת התרגילים האחרונים ניתן לבצע "במשחק" של חזרות: 2 מכל סוג, 4 מכל סוג, 8 מכל סוג ולשלבם יחדיו.
- ז. מעברים מימין לשמאל לאורך המדרגה:
המדרגה עומדת לצידה הימני של התלמידה ומתבצעים מעברים מצד לצד, ניתן לבצע את המעברים בסיכול: להניח רגל ימין שהיא הרגל הקרובה ולסכל את שמאל, כנ"ל לצד השני.
* גם בתרגיל זה ניתן "לשחק" עם הכמויו והמספרים של החזרות: 2, 4, 8 לכל כיוון!
- ח. מעברים לרוחבה של המדרגה: כנ"ל כמו בתרגיל הקודם אך לרוחב.
- ט. "שליחת רגל לאחור ולצדדים" – בעמידה על המדרגה הורדה של רגל ימין למדרגה והחזרתה והורדה של רגל שמאל והחזרתה, ניתן להוריד רגל לאחור או לצדדים (דרגת קושי יותר גבוהה), ניתן לשלב את הכיוונים: אחור אחור, צד צד וכו'.
- י. פתיחת הרגליים מהמדרגה כלפי מטה וחזרה "Straddle" (ירידה לפיסוק כשמדרגה נמצאת בין שתי הרגליים ועלייה חזרה למדרגה: פעם עם רגל ימין ופעם עם שמאל).

* בשלבים מתקדמים ניתן לשלב את כל הצעדים הנ"ל "לתרגילים משולבים" לפי דמיון המורה ודרגת הקושי איליה מגיעים. כל זאת ניתן לראות אם התלמידות זוכרות את השילוב, וכששולטים בה היטב חוזרים עליה מסי' פעמים: אנו מעלים את הדופק, מחזקים רגליים וכמובן עובדים על תאום ופיתוח זכרון.

חלק חטייט: 5 דקות

- א. להוריד דופק ע"י צעדה במקום ושחרור הרגליים.
- ב. מתחות רגליים.
- 1 כף רגל אחת על המדרגה: העקב מונח ומצב הבהונות בכפיפה, כפיפה קטנה כלפי הרגל ונסיון לתפוס את הבהונות כנ"ל ברגל השנייה.
- 2 עמידת פיסוק לפני המדרגה, הידיים מונחות על המדרגה והעברת משקל פעם לרגל ימין ופעם לשמאל, דגש על הרמת ראש וישבן נמוך (לא להעלות עקב מהרצפה).
- 3 בעמידה על המדרגה, עקב ימין מחוץ למדרגה יורד כלפי מטה ידיים מורמות וגוף מתוח (מתחת שריר התאומים וגיד אכילס) כנ"ל ברגל שנייה.
- 4 ניתן לבצע כמובן בעזרת המדרגה תרגילים לחיזוק הידיים ותרגילי בטן וניתן לשלב עבודה עם גומיות יד עם המדרגה!

כף טוב ודוד חטוב!!!

כתבה: ענת מאיר