

מדינת ישראל
משרד החינוך
רשות הספורט והחינוך הגופני
מחוז תל-אביב

כושר גופני 2000

תוכנית תקופתית בכושר גופני



תש"ס

מורים לחינוך גופני יקרים!

בשנת הלימודים תש"ס אנו מקיימים במחוז פרויקט כושר גופני בבתי-הספר בת"א, ברמת-גן ובבת-ים.

התוכנית שתונהג השנה מיועדת לכיתות י"א והיא מתייחסת לתקופה בת חודשיים שבה התלמידים יעברו שיעורי כושר גופני המותאמים לגילם ומתאימים לביצוע בבית-ספר התיכון.

אנו מבקשים את השתתפותכם המלאה בתוכנית מתוך הכרה בחשיבות הנושא ודרך למידתו.

פרוייקט זה המיועד לתלמידים ותלמידות, יפתח בפנינו קו חשיבה על שילוב שיעורי הכושר הגופני בתוכנית הלימודים ויתן מענה הכרחי לצורך לחזק תלמידים אשר עובדים ומשקיעים בשיעורים וגם בשעותם הפנויות, ומשפרים את תוצאותיהם בצורה ניכרת.

מובן שחשוב לשוב ולעודד את תלמידנו לעבודה עצמאית. שילוב כזה של שיעורי חינוך גופני ואימונים אישיים יובילו את התלמידים לעלות את רמת הכושר והמודעות.

תודתנו למר רועי ברקוביץ – רכז כושר גופני ארצי – שכתב וערך את התוכנית ומוביל את נושא הכושר הגופני במחוז תל-אביב.

בברכה,

שמואל גולדשייד שלמה סביה
מפקחים על החינוך הגופני והספורט

מבוא

בעידן שנות 2000 אנו המורים לחינוך גופני מודאגים מרמת הכושר הגופני של תלמידנו ומעיסוקם המועט בפעילות גופנית כלשהי בשעות הפנאי.

בעידן הנוכחי תלמידים זקוקים לחיזוקים מוחשיים, אשר יספקו להם מידע מהיר ככל האפשר לגבי השיפור והתועלת המתקבלת כתוצאה מאימונים אותם הם עוברים.

תכנית זו מתייחסת לפרק זמן מוגדר בתוך שנת הלימודים: חודשיים ימים בהם התלמידים והתלמידות יתחילו במבחן כושר גופני, הכולל השגת מרחק מקסימלי ב- 12 דקות, בטן בדקה, וידיים פושטים ממצב שכיבת סמיכה, מקסימום ללא עצירה.

לאחר מכן התלמידים יעברו 8 שיעורים מעשיים ושניים עיוניים במסגרת שיעורי החיני"ג. מערכי לימוד אלו נבחרו בקפידה מתוך רצון ליצור עניין ואפקט לכל שיעור.

השיעורים יועברו על ידי המורים לפי הבנתם במשך החודשיים בצמוד לשיעורים ולנושאים האחרים.

בתום תקופת האימונים יתקיים מבחן כושר גופני משווה, שבו יבדקו בדיוק אותם מרכיבים שנבדקו במבחן הראשון. במבחן זה ניתן יהיה לבדוק את השיפור לגבי כל מרכיב במבחן. גורם השיפור יתגמל את התלמידים בבנוס מיוחד לגבי הציון כפי שמפורט בהמשך.

בנוסף למבחן המעשי יינתן בסוף התכנית מבחן עיוני, שבא לבדוק את רמת הידע העיוני שנלמד בשתי ההרצאות ובמהלך שיעורי החיני"ג (בתקופה הזו יש להעשיר את הידע העיוני בזמן השיעורים).

במהלך האימונים יש לעמוד מקרוב על התגייסותם של התלמידים לעניין ולעודד אותם להתאמן לבד. ברור, כי תלמיד המתאמן לבד בנוסף לשיעורים יגיע לשיפור גדול ומשמעותי.

כל תלמיד יקבל עם תחילת התכנית עבודה אישית המותאמת ליכולתו. תכניות כושר אלו מופיעות באתר האינטרנט של משרד החינוך WWW.EDUCATION.GOV.IL/SPORT ניתן להפנות תלמידים לשם ולתת להם את האפשרות לעלות רמה על פי הבנתם.

כולי תקווה שתכנית זו תצליח ותוביל אותנו לגוש האימונים הבא שיופיע בחוברת הבאה.

רועי ברקוביץ
רכז כושר גופני ארצי

תוכן עניינים

1	<u>מבוא</u>
2	תכנית כושר גופני
3	מבחן כושר גופני
	<u>מערכי שיעור</u>
6	כושר גופני קווים
7	משחקי כוח קרב
8	אימון מחזורי ללא אמצעי עזר
9	הרצאה: עקרונות האימון
10	כושר גופני קווים – ב
11	כושר גופני בסיסי
12	אימון סטים בתחנות
13	אימון הפוגות
14	הרצאה: פיזיולוגיה של המאמץ
16	אימון מחזורי עם אמצעי עזר
17	<u>מבחן כושר גופני משווה</u>
18	<u>מבחן עיוני</u>
21	<u>תכניות כושר גופני לעבודה אישית לתלמידי תיכון</u>
	קובץ מערכי שיעור
28	כושר גופני בזוגות
29	כושר גופני דלגיות
30	קרב 10 לפיתוח כושר גופני
31	כושר גופני ספסלים
32	הליכה ספורטיבית
33	אליפות כושר גופני לבתי ספר תיכוניים

תכנית כושר גופני

תכנית כושר הגופני זו באה לבדוק את רמת הכושר הגופני של תלמידים/ות לפני ולאחר 8 שיעורים מעשיים ושני שיעורים עיוניים.

יש לסיים את 12 השיעורים תוך חדשיים. השיעורים יכולים להוות חלק מן השיעור המלא.

	תכנית כושר גופני	תאריך השיעור	הערות על הביצוע
.1	מבחן פתיחה ריצת 12 דק' בטן 60 שני כפיפות ופשיטות מרפקים (PUSH-UPS) מקסימום ללא עצירה.		
.2	שיעור מס' 1 כש"ג קווים		
.3	שיעור מס' 2 ריצת שדה 10 דק משחקי כוח קרב ומשחקי מהירות.		
.4	שיעור מס' 3 אימון מחזורי ללא אמצעי עזר שני מחזורים.		
.5	שיעור מס' 4 הרצאה עקרונות האימון		
.6	שיעור מס' 5 כש"ג קווים ב'		
.7	שיעור מס' 6 כש"ג בסיסי		
.8	שיעור מס' 7 אמון סטים-בתחנות		
.9	שיעור מס' 8 אמון הפוגות		
.10	שיעור מס' 9 הרצאה פיזיולוגיה של המאמץ		
.11	שיעור מס' 10 אימון מחזורי עם אמצעי עזר קטנים.		
.12	מבחן משווה ריצת 12 דק' בטן בדקה , PUSH -UPS		

מבחן כושר גופני

שם _____ בייס _____ כיתה: _____
 המורה: _____

שם התלמיד	מבחן ריצת 12 דק'	פתחה בטן 60 שני'	תאריך פושטים	ציון משוכלל	מבחן ריצת 12 דק'	סיום בטן 60 שני'	תאריך פושטים	ציון משוכלל	ציון מבחן עיוני

מבחן כושר גופני-הסבר

המבחן מורכב משלושה מרכיבים :

1. **תרגיל בטן**-עליות משכיבה לישיבה רגליים בקרוס במשך 60 שניות.
דגשים- בעלייה מרפקים נוגעים בברכיים בירידה שכמות בקרקע. יש להקפיד על אצבעות משולבות.
2. **כפיפות ופשיטות מרפקים במצב שכיבת סמיכה-PUSH-UPS**.
דגשים- ירידה עד נגיעת אגרוף בחזה עלייה עד מרפקים נעולים. יש להקפיד על עבודה רצופה, עצירה של למעלה משתי שניות תסיים את התרגיל (בנות : כפיפה עד לנגיעה בגליל נייר טואלט).
3. **ריצת 21 דקות**.
ניתן לשלב הליכה למתקשים.

טפאק הים

בטן - בנים

מהישג	עד הישג	ציון
70		100
68	70	95
66	68	90
60	66	85
58	60	80
56	58	75
53	56	70
50	53	65
47	50	60
44	47	55

בטן - בנות

מהישג	עד הישג	ציון
60		100
57	60	95
53	57	90
50	53	85
45	50	80
43	45	75
40	43	70
38	40	65
36	38	60
35	36	55

שכיבות שמיכה בנות

ציון	עד הישג	מהישג
100		25
95	25	23
90	23	21
85	21	19
80	19	16
75	16	14
70	14	12
65	12	10
60	10	8
55	8	6

שכיבות שמיכה בנים

ציון	עד הישג	מהישג
100		60
95	60	56
90	56	51
85	51	48
80	48	45
75	45	42
70	42	40
65	40	38
60	38	35
55	35	32

ריצת 21 דקות בנות

ציון	עד הישג	מהישג
100		2200
95	2200	2100
90	2100	2000
85	2000	1900
80	1900	1800
75	1800	1700
70	1700	1600
65	1600	1500
60	1500	1400
55	1400	1300

ריצת 21 דקות בנים

ציון	עד הישג	מהישג
100		3000
95	3000	2900
90	2900	2800
85	2800	2700
80	2700	2600
75	2600	2500
70	2500	2400
65	2400	2300
60	2300	2200
55	2200	2150

שיעור מס' 1: כש"ס קווים

- **מטרה:** שיפור כש"ג סבולת לב-ריאה, סבולת שריר כוח מתפרץ.
 - 1. **חלק מכין:** ריצה מסביב המגרש תוך שינויי קצב וכיוון, ספרינטים באלכסונים.
 - תופסת קווים.
 - מתיחות.
 - 2. **חלק עיקרי:**
 - לפי קווי אולם כדורסל, יד או מגרש קונוסים מסודר.
 - ביצוע 3 X סטים:
 - א. **ידיים פושטים** – כפיפות מרפקים במצב שכיבת סמיכה 5 פעמים בכל קו. סה"כ 20 פעמים וריצה חזרה.
 - ב. **רגליים** - ביצוע 5 סקווט (ע"י פישוק כפיפת ברכיים עד 90 מעלות) בכל קו.
 - ג. **בטן** – ביצוע 15 פעמים עליות משכיבה לישיבה עד 30 מעלות בכל קו. דגש: יש לשמור על תנועה ללא לחץ על עמוד השדרה.
- ספרינטים – אנאירובי:**
- ריצה מקו אחד לשני ריצה קלה חזרה בספרינט.
 - $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ שלו ספרינט הלוך וחזור.
 - 2, 4, 6, 8 מגרשים ספרינט בסדר עולה או יורד.
- משחקונים:**
- מתחלקים ל-2 קבוצות. כל קבוצה יושבת בפינת המגרש על אותו קו רוחב.
 - התחרות: ריצה תוך נתינת ידיים לאורך קווי המגרש עד לישיבה בחזרה במקומה
 - ההתחלתי של הקבוצה.
 - מרוצי שליחים.
- קטע סבולת:** ריצה לפי קצב מקו רוחב לקו רוחב. 10שנ'x3, 8שנ'x2, 6שנ'x2 לפי קריאתו של המורה. כל הסדרה פעמיים. (התלמיד מתאים את קצב הריצה לזמן, עם סיום הזמן הוא מסתובב לעבר הקו השני)
3. **שחרור והרפיה:** (מתיחות וסיכום שיעור)

מתוך: כושר גופני בחטיבה העליונה/רועי ברקוביץ

יצור מס' 2 מחקי כוח קרב

- **מטרה:** פיתוח סבולת לב ריאה סבולת שריר וחוזק כללי.
 1. א. ריצה/הליכה קצב בינוני 8 דקות.
ב. 3 X 30 עליות משכיבה לישיבה רגלים סט אחד רגליים בקרוס, עלייה עד 30 מעלות, סט שני רגליים 90- מעלות, סט שלישי באלכסונים.
ג. 3 X 20 כפיפות ופשיטות מרפקים במצב שכיבת שמיכה.
 2. **חלוקה לזוגות לפי גובה ומשקל:**
 - א. קרב תרנגולים.
 - ב. עמידה אחד מול השני, ניסיון לגעת בברך של בן הזוג ולמנוע ממנו לעשות כך.
 - ג. כני"ל דריכה על כפות הרגליים של בן הזוג.
 - ד. עמידת 4 כתף צמודה לכתף בן הזוג. דחיפה עם הרגליים.
 - ה. עמידה כתף אל כתף כף רגל צמודה לכף רגל של בן הזוג. משיכה של בן-הזוג אל השטח שלך.
 - ו. בישיבת עקב (ברך ורגל) הורדת ידיים ימין ושמאל.
 - ז. עמידה פנים אל פנים - ע"י דחיפה בשתי ידיים את שתי הידיים של בן הזוג מנסים להוציא משווי משקל.
 - ח. בן זוג אחד שוכב על הגב, השני מנסה להפוך אותו ולהפך.
 3. **חלוקת הכתה לשתי קבוצות:**
 - א. **פלונטר** - קבוצה אחת נקשרת בינה לבין עצמה ומטרת השניה להתיר את הקשר בכמה שפחות זמן.
כללים:
 - מי שהותר לא מחזיר יד או רגל מחדש.
 - אסור לצבוט לדגדג או להרביץ.
 - ב. **מלך המעגל** - מכניסים את התלמידים למעגל הכדורסל או אחר. התחרות - מי נשאר אחרון במעגל.
 4. **שחרור והרפיה וסיכום השיעור.**

דגשים:

- א. הורדת שעונים ואו תכשיטים העלולים לפגוע.
- ב. יש להדגיש את מטרת השיעור להבדיל מאלימות.

ביצוע מס' 3 אימון מחזורי - fff אכזרי צני

- א. אימון מחזורי הוא אימון בסיסי לפיתוח סבולת וכוח שריר.
 - ב. תרגילי הכוח מתמקדים בקבוצות שרירים עיקריות: 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.
- באימון זה נבצע שני מחזורים: הראשון בן 20 שני להכרת התחנות, השני בן 30 שני סט עבודה (רצוי להכין כרטיסיה לכל תחנה)

התחנות:

1. כוח בטן - שכיבת פרקדן רגליים 90 מעלות, עליות משכיבה לישיבה **ביצוע על מזרן**.
2. כוח ידיים - שכיבת סמיכה קדמית, כפיפות ופשיטות מרפקים.
3. כוח רגליים - ריצה בהרמת ברכיים גבוהה.
4. כוח גב - שכיבת אפיים כפות ידיים שלובות מתחת לסנטר, הרמת ראש 2 ס"מ מהרצפה והשארות במצב זה.
5. כוח בטן - שכיבה, רגליים ב- 90 מעלות, עליות משכיבה לישיבה. **(ביצוע על מזרן)**.
6. כוח ידיים - שכיבת סמיכה אחורית, כפיפות ופשיטות מרפקים.
7. כוח רגליים - עמידת פישוק ידיים מאחורי הראש, כפיפות ברכיים ל-90 מעלות וחזרה (סקווט).
8. כוח גב - שכיבת אפיים, מחיאת כף מעל הראש ומאחורי הגב.
9. כוח בטן - שכיבה על הגב רגליים בקרוס, עליות משכיבה לישיבה, טווח התנועה לתרגיל עד 30 מעלות מהרצפה. **(ביצוע על מזרן)**.
10. כוח ידיים - שכיבת סמיכה ידיים רחבות מרוחב כתפיים. כפיפות ופשיטות מרפקים.
11. כוח רגליים - עמידת פסיעה החלפות רגליים בשיא הגובה.
12. כוח גב - שכיבת אפיים ידיים על הכתפיים, פשיטה וכפיפה של הידיים.

סיים - TOUCH-DOWN

- א. חלוקה לשתי קבוצות עפ"י צבעי החולצות או קבוצה אחת עם חולצות במכנסיים וקבוצה אחת חולצות בחוץ.
 - ב. מטרת המשחק - קבוצה מנסה ע"י מסירות להניח את הכדור על הרצפה מעבר לקו של הקבוצה היריבה.
- שלב א: התקדמות בעזרת מסירות בלבד.
- שלב ב: כני"ל, אך המסירה האחרונה מחויבת למשתתף שעמד מעבר לקו.
- שלב ג: ניתן להתקדם עם הכדור בריצה ומסירה רק אחורנית.

שחרור והרפיה

ביצוע מס' 4 הרצאה לקבוצות האימון

תכנית אימונים נכונה מבוססת על עקרונות האימון הנגזרים מעקרונות מדעיים הקשורים בתגובות הפיזיולוגיות של מערכות הגוף השונות לתהליך האימון.

1. **עקרון עומס יסף (הגברת העומס)**
 - א. הגוף שואף להסתגל לעומסים המוטלים עליו. (מידת העומס תלויה בעצמתה, במשכה, בתדירותה ובסוגה של הפעילות הגופנית).
 - ב. כדי להגיע לרמת כושר גופני גבוהה, יש לסגל את הגוף לעומסים גופניים גבוהים מאלו שהיה מורגל אליהם.

2. **עקרון פיצוי יסף (מנוחה)**

אימון ברמה מתאימה ישפיע על הגוף בהשתפרות הכושר מעבר לרמה שלפני האימון. עומס האימון חייב להיות גבוה במידה מספקת כדי ליצור **אפקט לאימון**. יש לתת לגוף מספיק זמן להתאוששות כדי לאפשר לו להגיב במלואו על אפקט האימון. עומס אימוני גבוה מדי ושהות בלתי מספקת להתאוששות תגרום לתופעת "אימון יתר".

3. **אימון יתר**

זו תופעה שבה לא זו בלבד שאין הכושר משתפר אלא הוא אף הולך ומדרדר. תופעה זו גורמת למצב נפשי ירוד, פציעות ספורט חוזרות ועוד.

4. **עקרון ההפיכות**

עם הפסקת האימונים מתחיל תהליך הפוך לתהליך האימון והגוף חוזר ומסגל את עצמו למצב של חוסר עומס וגירוי אימוני. המסקנה הנובעת מכך: כושר גופני אינו ניתן לשימור לאורך זמן, לפיכך תוכנית האימונים חייבת להיות עקבית ורציפה.

5. **עקרון הייחודיות**

ככל שהאימון יהיה דומה לפעילות שאותה רוצים לשפר כך יעילותו גבוהה יותר. לדוגמא: אימון ליכולת אירובית לשחייה יעלה רק כמעט ע"י אימוני ריצה.

6. **עקרון ההשפעה המאוחרת**

כדי להשיג תוצאות בהשפעות האימונים דרוש פרק זמן ניכר. על פי רוב 24 שעות עד כדי ימים רבים ושבועות. לפיכך אל לו למתאמן לצפות להשתפרות כושרו לאחר אימון כל אימון.

7. **עקרון התמורה הפוחתת**

אפקט האימון מצוי ביחס הפוך לכושר של המתאמן. ככל שכושרו ההתחלתי נמוך יותר השיפור יהיה גבוה יותר וככל שכושרו יגדל כך השיפור יהיה קטן יותר. לדוגמא: רץ 2000 מ' ישפר בתחילה דקות שלמות ושיגיע לרמה גבוהה, כדי לשפר 10 שניות ידרשו אימונים רבים.

מתוך: תכנית עבודה לכיתות יב'. (1991) בהוצאת מחלקת כושר קרבי.

יצור מס' 5 כושר אופני קווים פ'

השיעור מתקיים במגרש/אולם כדורסל ..

1. **חלק מכין** : במשחקוני תופסת -
- א. תופסת רגילה בלי "פוסים". (מנסים לתפוס בזמן קצוב כמה שיותר).
 - ב. תופסת עכברים - הנתפסים עומדים עמידת פיסוק וכדי להצילם עוברים בין הרגליים.
 - ג. תופסת חמור חדש - כנ"ל, כדי להציל קופצים חמור חדש מעל התפוס.
 - ד. תופסת זוגות.
 - ה. תופסת שרשרת. נקבעים שניים שמתחילים לצבור שרשרת ע"י תפיסת ילדים נוספים לסיום מי שירכיב שרשרת יותר גדולה ניצח.

2. **תרגילי גמישות**.

3. **חלק עיקרי** : עבודה אנאירובית.
- הציוד** : 3 כדורי סל, מגרש-סל, קונוסים.
 - חלוקת הקבוצה לשניים לפי יכולת זהה. לכל משתתף מספר קבוע.
 - קבוצה אחת** : קולעת לסל מקו העונשין או קו 3 הנקודות, כל פעם שלושה זורקים והשאר מגישים כדורים.
 - קבוצה שנייה** : באותו הזמן מתפקדת כקבוצת השדה ומבצעת הקפה של מגרש הכדורסל שתחום בקונוסים. **מינימום 2 סיבובים** הכוללים מסימות : תרגילי ידיים כופפים (מתח) ופושטים (שכיבות סמיכה). עם סיום הזורקים מתחלפים בתפקידים.
 - מנצחת** : הקבוצה שקלעה מספר סלים רב יותר.
 - דגשים** :
 - 1. יש להקפיד על חילופים מהירים על מנת למנוע התאוששות מלאה.
 - 2. יש לתאם את כמות הסיבובים בכל פעם לרמת המתאמנים
 - 3. גמישות ושחרור לסיום.

על פי רעיון של אבינועם ראוך מורה לחינוך גופני.

יצאור מס' 6 כ"ג סיסוי

- השיעור מתקיים בקרבת מסלול הריצה של בית הספר.
- כל תלמיד יצטייד במגבת ואם אפשר מזרן אישי.
- שיעור זה הוא מודל של אימון אישי אותו יכול וצריך התלמיד לבצע לבד בנוסף לאימונים אותם הוא עובר בשיעורי החני"ג.

1. **חלק מכין** : 6-10 דקות.

- א. ריצת 500 מ' לחימום.
- ב. מתיחות .

2. **חלק עיקרי** : 20 דקות

- ריצת 2000 ומדידת זמן.
- 3 X 40 עליות משכיבה לישיבה רגליים בקרוס על הריצפה, רגליים ב- 90 מעלות ובטן באלכסונים.
- 3 X 20-30 PUSH-UPS ידיים ורגליים ברוחב כתפיים.
- 3 X 40 עליות משכיבה לישיבה רגליים בקרוס על הריצפה, רגליים ב- 90 מעלות ובטן באלכסונים.

3. **חלק מסיים** : 12-15 דקות.

- משחק קט-רגל.
- דגשים** :
- א. יש להקפיד על ביצוע נכון ומדויק של תרגילי הסבולת והכוח.
- ב. המינון בשיעור נקבע על פי רמת כושרם של התלמידים ורצוי להתאים את המינון באופן אישי.

יצור מס' ד אימון סטיט פתחנות

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 פעילים 4-5 תלמידים.

1. חלק מכין: 10 דקות

- פולו אפ על קרש הסל.
- מעמידים את הכיתה בטור או שניים מול קרש הסל ובמשך 5 דקות מוסרים את הכדור אל הקרש מבלי שהוא יפול. (תלמידים המסוגלים יבצעו את התרגיל בפולו ז"א ימסרו לקרש בעודם באוויר.
- מתיחות.

2. חלק עיקרי: התחנות : 25 דקות

- א. שכיבת סמיכה קדמית - כפיפות ופשיטות מרפקים. גוף עולה ויורד כחטיבה אחת, הוצאת אויר בזמן הדחיפה.
- ב. שכיבת פרקדן רגלים ב- 90 מעלות באוויר, ידיים שלובות מאחורי העורף. עליות משכיבה לשיבה. הוצאת אויר בזמן העלייה.
- ג. עמידת פישוק : כפיפות ופשיטות ברכיים. ירידה עד 90 מעלות, גב ישר.
- ד. תליה על המתח (אחיזה עילית). כפיפות ופשיטות מרפקים. נשיפה בזמן העלייה, סנטר עובר את המתח.
- ה. ** ניתן להעמיד את הקבוצה בטור, ביצוע התרגיל והמתנה בטור עד לתורך.
- ה. ריצה מקו לקו בשיא המהירות מרחק של לפחות 10 מ'.

הערות :

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

3. חלק מסיים : 10 דקות

- משחק כדורסל קט רגל משולב.

אימון מס' 8 אימון פולדות

1. מטרת האימון פיתוח יכולתו אנאירובית, סבולת לב-ריאה.
 2. יש לבנות מגרש קונוסים מעגלי שהמרחק בין הקונוסים 20 מ'.
 3. **ביצוע האימון:**
 - א. ביצוע הריצה - בין 75% - 80% מהמקסימום בדופק של 160 hr
 - ב. הפוגה בד"כ בריצה קלה 30% מהיכולת.
 4. **שיטות האימון:** (בכל אימון ניתן להשתמש בשלושת השיטות)
שיטת המרחק:
 - א. מרחק המאמץ שווה למרחק ההפוגה, כלומר בין קונוס אחד לשני ריצה מהירה בין קונוס שני לשלישי ריצה קלה, וחוזר חלילה.
 - ב. שני רווחים ספרינט שני רווחים קל.
 - ג. 4 רווחים ספרינט 4 רווחים קל.**שיטת הדופק:**
 - מבצעים סיבוב מלא בספרינט ב- 75 - 80% מהיכולת ויוצאים לסיבוב הבא רק לאחר שהדופק יורד מתחת ל- 120 hr לאחר סיבוב על המורה למדוד דופק אחרי הריצה וכל דקה.**שיטת הזמן:**
 - זמן המנוחה שווה פי 3 מזמן המאמץ.
 - ספרינט של 15 שני יגרור 45 שני מנוחה.
 - מעמידים את הקבוצה בטורים של 4, הראשון מבצע ספרינט הלוך ושוב ומחכה לתורו עד ששלושת חבריו מבצעים את אותו הספרינט.
- הערות:**
- מספר הסיבובים באימון משולב תלוי ברמת הכש"ג של הקבוצה.
- רמה התחלתית:** 6 סב' - שיטת המרחק (1, 2, 4 רווחים).
3 סב' - שיטת הדופק
4 ספרינטים - שיטת הזמן
- רמה בינונית:** 8 סב' - שיטת המרחק (1, 2, 4 רווחים)
4 סב' - שיטת דופק
6 ספ' - שיטת הזמן
- רמה גבוהה מאוד:** 12 סב' - שיטת מרחק
5 סב' - שיטת דופק
8 ספ' - שיטת זמן

מתוך: קובץ מערכים למדא"ג, גילי שוורצמן מורה לחנ"ג.

ייצור חסי' ו הפרזאה פיזיולוגית של המאמץ

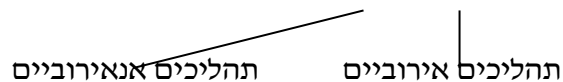
פיזיולוגיה: מדע החוקר את התהליכים המתרחשים בגוף האדם של המאמץ בזמן מאמץ.

השינויים שחלים בגוף בשעת מאמץ:

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

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 ונקראים גליקוגן (פחמימות). קבלת האנרגיה במנגנון זה מתבצעת ללא צריכת חמצן.

המנגנון האנאירובי הקצר: ATP-CP

ATP ו-CP (קריאטין פוספט) מולקולה עתירת אנרגיה, הנמצאת בשריר. בתהליך הפירוק של מאגר זה נוצרת אנרגיה המספקת את הגוף עד 10 שני מתחילת המאמץ. לדוגמא: ספרינט ל-60 מטר. מנקודה זו עובר הגוף לשימוש במנגנון האנאירובי הארוך.

המנגנון האנאירובי הארוך-גליקוגן:

מנגנון זה משתמש במאגרי אנרגיה הקיימים בשרירים הנקראים גליקוגן (הצורה בה שומר הגוף פחמימות בתאים) פירוק הגליקוגן יוביל להרכבה של שתי מולקולות ATP (מולקולה עתירת אנרגיה), יגרום ליצור חומצת חלב כתוצר לוואי של התהליך.

מנגנון זה יהיה דומיננטי עד 3-4 דקות מתחילת המאמץ.

דוגמא: ריצת 400 מ', 800 מ'.

המנגנון הארוכי

החמצן שמגיע לשריר ע"י מערכת הנשימה הופך להיות ספק האנרגיה העיקרי. אספקת חמצן סדירה מאפשרת ניצול שלושת אבות המזון. (בעיקר פחמימות ושומנים) במנגנון זה יש אספקה של כמות גדולה יחסית של ATP – תוצר הלוואי של מנגנון זה הוא 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 A.T.P.

ATP זוהי מולקולה עתירת אנרגיה כאשר המולקולה מתפרקת משתחררת אנרגיה. בתהליך האנאירובי מתקבלות שתי מולקולות ATP ובתהליך האירובי מתקבלות 38 מולקולות של ATP.

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

גירעון חמצן: מצב בו המנגנון האירובי אינו מסוגל לספק את דרישות האנרגיה של הגוף וישנה תרומה 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 אל אבי העורקים, הדבר גורם לגל הנע לאורך דפנות כל העורקים. גל זה הוא הדופק. את הדופק מקובל למדוד 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 הדופק עולה וגם כמות הדם היוצאת מכל פעימה גדלה, כתוצאה מכך תפוקת הלב יכולה להגיע למקסימום 25 ליטר.

שיצור מס' 01 אימון מחזורי עם אמצעי עזר

1. חלק מכין :

- פולו אפ לקרש הסל במשך 5 דקות.
- מתיחות.

2. חלק עיקרי :

שני סיבובים מלאים, סט הכרה, 20 שני עבודה, 15 שניות מעבר לתחנה הבאה. סט שני סט עבודה, 30 שני עבודה 10, שני מעבר (רצוי להכין כרטיסיה לכל תחנה).

התחנות:

- א. כוח ידיים - ישיבה בסמיכה אחורית על ספסל שבדי וביצוע כפיפות ופשיטות מרפקים (אפשר גם על כסא).
- ב. כוח בטן - שכיבת פרקדן. החזקת כדור כוח על החזה וביצוע עליות משכיבה לישיבה עם עומס הכדור.
- ג. כוח רגליים - ניתורים עם דלגית על שתי רגליים ללא מנוחה.
- ד. כוח ידיים - בעזרת כדוריד. ש' סמיכה, ביצוע כפיפות ופשיטות מרפקים כשיד אחת מונחת על הכדור ולסירוגין.
- ה. כוח בטן - עליות משכיבה לישיבה תוך כדי כדור כדורסל ביד אחת.
- ו. כוח רגליים - קפיצות 2 רגליים מעל ספסל שבדי.
- ז. כוח ידיים - ש' סמיכה – רמה, רגליים על ספסל. בצוע כפיפות ופשיטות מרפקים.
- ח. כוח בטן - בטן תחתונה. שכיבה על הגב, החזקת כדור טניס בין הברכיים הכפופות 90 מעלות, התרגיל קרוב הברכיים לכתפיים.
- ט. כוח רגליים - קפיצות על דלגית תוך החלפת רגליים (רגל רגל).

3. חלק מסיים : משחק רוגבי.

מטרה :

- פיתוח כש"ג כללי, פיתוח אגרסיביות.

אופן המשחק :

- א. חלוקה לשתי קבוצות העומדות במרחק 3 מ' זו מזו בשורה.
- ב. המורה מקפיץ כדור במרכז והקבוצות רצות לכדור.
- ג. נקודה תושג ע"י הנחת הכדור מעבר לקו היריב.
- ד. מסירות ביד יתבצעו לאחור בלבד. ניתן למסור קדימה בבעיטה בכדור.
- ה. ניתן לחסום את התקדמותו של שחקן יריב ע"י תפיסה מבוקרת מהמותניים ועד הכתפיים.

דגשים :

יש להקפיד על כללי התנהגות, המשחק בפרוש לא מחנך לאלימות ולכן יש להקפיד על שיפוט מדויק.

מבחן משווה

מבחן זה בא לבדוק את השינויים בתוצאות התלמידים בעקבות העבודה בשיעורי החני"ג והעבודה האישית של התלמידים.

ברור, שלא ניתן להביא את התלמידים לשיפור הדרוש ללא עבודה עצמית לאחר שעות הלימודים.

הפרק הבא מביא תכנית עבודה אישית לתלמידים ותלמידות לפי רמות כושר גופני. עלינו לעודד את התלמידים להתאמן לבד לפי כללי האמון.

המבחן יתקיים באותה שעה, באותו מקום ועל אותם מתקנים כמו המבחן הראשון, כדי ליצור תנאי מבחן שווים.

רצוי לציין לשבח תלמיד ששיפר את תוצאותיו. הדבר גם יתבטא בציונו, יש לתת משקל גדול למרכיב השיפור בהישגים, דבר כזה יעודד תלמידים להמשיך ולהתאמן.

הישגים מצופים

יש להעמיד בפני כל תלמיד ותלמידה את ההישגים המצופים מהם בכל מרכיב של המבחן ובכלל. העמדת האתגר בפני התלמיד היא הכרחית, אולם יש להעמיד אתגר בר השגה וזאת על פי תוצאותיהם במבחן הראשון ועל פי ההכרות המוקדמת איתו.

העמדת אתגר קשה להשגה יגרום לאכזבה ותסכול, ולא יניע את התלמיד לשיפור הנדרש. **לדוגמא:** תלמיד שמבצע 20 כפיפות ופשיטות מרפקים בשכיבת שמיכה יוכל להגיע לאחר חודשיים של אימונים לבצע 35-40. תלמיד שבמהלך 12 דקות גמע מרחק של 2000 מ בלבד ייתקשה לבצע מהפך ולהגיע לסביבות 2800-2600 מ', אלא שיפור של 300 מ' יחשב כהישג. תלמידים ותלמידות יכולים ומסוגלים להגיע לשיפור בשלושת מרכיבי המבחן בצמוד להשתתפותם הפעילה בשיעורים ובפעילותם הגופנית בשעות הפנאי.

בנוסף התקדמות: תלמידים שהצליחו לשפר תוצאה באחד המרכיבים יזכו לבונוס. הבונוס יחושב לפי מידת ההשתפרות: כל עליה במעלה טבלת ההישגים יזכה בתוספת של 1%. לדוגמא: אם תלמיד שיפר בתרגיל שכיבות הסמיכה מ- 35 פעמים ל 45 פעמים, הדבר יזכה אותו בבונוס כפול, מכיוון שהוא טיפס בטבלה שני ציונים שה"כ תוספת של 2% בציון המבחן הסופי.

בוּחַן עִיוִּי

הבוּחַן העיוני בא לבדוק את רמת הידיעות של התלמיד בנושאים שנלמדו במסגרת שתי ההרצאות, ובנושאים אותם ילמדו במהלך השיעורים עצמם.

חלק א' : שאלות נכון/לא נכון

עליכם לסמן עיגול סביב התשובה הנכונה.

1. אימון מחזורי : הוא אימון לשיפור סבולת לב-ריאה. נכון / לא נכון
2. עומס יתר (הגברת העומס) זה העיקרון האומר שכדי לשפר כושר גופני יש להגביר את עומס האימונים. נכון / לא נכון
3. פעילות אנאירובית הנה למשך זמן קצר, עצימה וחזקה וללא נוכחות חמצן. נכון / לא נכון
4. עקרון פיצוי יתר הוא זמן ההתאוששות לאחר מאמץ. נכון / לא נכון
5. חומצת חלב היא תוצר הלוואי של המנגנון האירובי. נכון / לא נכון
6. ריצת 400 מ' היא ריצה ארוכה וצריך יכולת אירובית טובה נכון / לא נכון
7. אימון הפוגות מתאים לרצי מרתון ויש להקפיד על מרחקי ריצה קצרים נכון / לא נכון
8. ע"י נשימות עמוקות נמנע את גירעון החמצן בשלב מוקדם. נכון / לא נכון
9. לפני משחק כדורסל חשוב לאכול פחמימות נכון / לא נכון
10. בתרגיל המתח באחיזה עילית עובדים השרירים הבאים : רחב גבי, דו ראשי זרועי נכון / לא נכון

חלק ב': שאלון אמריקאי, עליכם לבחור את אחת התשובות

זכור, רק תשובה אחת נכונה.

1. השינויים החלים בגוף בזמן מאמץ.
 - א. חום הגוף עולה.
 - ב. עליה בלחץ הדם.
 - ג. עליה בדופק.
 - ד. כל התשובות נכונות.

2. גליקוגן הוא.
 - א. תוצר לוואי של המנגנון האירובי.
 - ב. מאגר אנרגיה הנמצא בשריר
 - ג. רב סוכר.
 - ד. תשובות ב' ו ג' נכונות.

3. חומצת חלב היא.
 - א. תוצר הלוואי במנגנון האירובי.
 - ב. שתייה מיוחדת לספורטאים.
 - ג. התוצאה הסופית של פרוק הגליקוגן.
 - ד. תשובות א' ו ג' נכונות.

4. אימון יתר נגרם כתוצאה מי.
 - א. ריצה על משטחים קשים.
 - ב. אי מתן מנוחה מספקת בין האימונים.
 - ג. אימון בן שעה ומעלה.
 - ד. כל התשובות נכונות.

5. מה הסדר הפיזיולוגי הנכון עם תחילת המאמץ.
 - א. מצב יציב , גירעון חמצן, חוב חמצן.
 - ב. גירעון חמצן , פיצוי יתר, חומצת חלב.
 - ג. גירעון חמצן , מצב יציב , חוב חמצן.
 - ד. חוב חמצן , גירעון חמצן , מצב יציב.

ב ה צ ל ח ה !

דף תשובות

חלק א' הכף בעיגול את התשובה הנכונה

1.	נכון	לא נכון
2.	נכון	לא נכון
3.	נכון	לא נכון
4.	נכון	לא נכון
5.	נכון	לא נכון
6.	נכון	לא נכון
7.	נכון	לא נכון
8.	נכון	לא נכון
9.	נכון	לא נכון
10.	נכון	לא נכון

חלק ב' שאלות אמריקאיות. סמן את התשובה הנכונה ביותר.

1	א	ב	ג	ד
2	א	ב	ג	ד
3	א	ב	ג	ד
4	א	ב	ג	ד
5	א	ב	ג	ד

- צלמו דף זה וצרפוהו למבחן.
- בזמן הבדיקה יש ליצור מדף זה שבלונה עם התשובות הנכונות.

התשובות: 1. לא; 2. נכון; 3. נכון; 4. נכון; 5. לא; 6. לא; 7. לא; 8. לא; 9. נכון; 10. נכון.
1- ד; 2- ד; 3- ג; 4- ב; 5- ג.

תכנית כושר גופני לעבודה אישית לתלמידי תיכון

הנחיות כלליות:

1. **מטרת התכנית** : לשפר את כושרם של המתאמנים, להכינם לקראת המשימות הגופניות העתידניות ולטפח את איכות החיים בעתיד.
2. התכנית מותאמת למצב הכושר הגופני של התלמידים לפי שלוש רמות. כל תלמיד יבחר את התכנית המתאימה לו.
3. תכנית האימונים הזו היא בנוסף לשיעורי החני"ג המתקיימים בביה"ס ולא במקומם.

הנחיות ספציפיות למתאמן/נת

1. יש לבצע חימום קל לפני כל פעילות.
2. עליכם להתמיד בפעילות, הפסקה גדולה תחזיר אתכם למצב התחלתי, במצב כזה עליכם לחדש את האימונים בערכים יותר 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 ואחרי אימון.
 - ה. בתרגילי הכוח יש לשמור על יציבה נכונה, להוציא אויר בזמן המאמץ ולעבוד על פי המינון המוצע.
 - ו. אל תנסה/י להחיש את קצב התקדמותך.
 - ז. פעל/י בשעות הקרירות של היום.
 - ח. אל תתחרה/י בזולת, התכנית הנה אישית.
4. **דעו** : אחריות באימונים האישיים היא עליכם התלמידים.
5. **זכרו** : אימון לפי התכנית יביא לתוצאות הכי טובות.

ב ה צ ל ח ה!

תפריט כושר גופני: מתקדמת בנים

שם התלמיד: _____ ביי"ס: _____ ישוב: _____

כתובת: _____

תוצאה 2000 מ': _____ מתח _____ בטן _____

התכנית מיועדת לבנים שתוצאותיהם סביב 8:00 ד' ב- 2000 מ', מעל 14 פעמים במתח 60 עליות בטן ומעלה, (רגליים בקרוס) מעל 45 שכ' סמיכה.

שבוע/יום	יום א'	יום ג'	יום ה'
שבוע א'	ריצת 20 ד' קצב ריצה קצבית 3X7 מתח(אחיזה עילית) 3X15 שכיבות סמיכה (ידיים ברוחב כתפיים) 3X40 בטן	ריצת 30 ד' תוך שינויי קצב: 5 ד- קל, 5 ד'- בינוני, 5 ד'- קצב(75%) 2X 4X6 מתח(אחיזה עילית) 3X17 שכיבות סמיכה 4X30 בטן(רגיל ואלכסונים) <u>אתגר</u> : כמה מגרשי כדורסל אתה רץ ב- 60 שנ'?	ריצת 3000 מ' קצב בינוני. 3X7 מתח(אחיזה תחתית) 3X18 ש' סמיכה 2X50 בטן ברכיים 90 2X20 בטן תחתונה
שבוע ב'	ריצת 4000 מ' קצב אישי 3X8 מתח(א' עילית) 3X18 ש' סמיכה 3X50 בטן אלכסונים <u>אתגר</u> : בכמה קפיצות מהמקום עתה עובר מגרש כדורסל	ריצת 25 ד' קצב בינוני + משחק כדורסל 90 ד'. 4X7 מתח 2X25 ש' סמיכה 3X50 בטן (רגליים ישרות-ב 90)	אימון חזרות: 1000 מ' X 4 קצב בינוני. 3X8 מתח(א' תחתית) 2X25 ש' סמיכה 2X60 בטן אלכסונים <u>אתגר</u> : 4X10 ריצת זריזות תוצאה טובה 9 שנ'.
שבוע ג'	ריצת 4000 מ' קצב בינוני. 2X11 מתח(א' עילית) 3X20 ש' סמיכה 4X40 בטן עליה וירידה איטיים. <u>אתגר</u> : בתרגיל ש' הסמיכה שלב מחיאת כף בסיום.	רכיבה, אפניים 40 ד' לחילופין ריצת 4000 בזמן: 17:20 ד'. 2X11 מתח 3X20 ש' סמיכה 4X45 בטן רגיל ואלכסונים.	ריצת 15 ד' קצב אישי (מדידת הספק) 4X8 מתח(א' תחתית) 2X30 ש' סמיכה 5X35 בטן רגיל, תחתונה ואלכסון.
שבוע ד'	משחק קטרגל 90 ד' 4X8 מתח (א' עילית) 2X30 ש' סמיכה 5X40 בטן רגליים ישרות באוויר ב 90 מעלות. <u>אתגר</u> : 150 קפיצות בחבל.	ריצת 3000 מ' בשינויי מהירות, קל, בינוני, קצב כל 600 מ' החלפת מהירות. 2X12 מתח(א' מעורבת) 3X15 ש' סמיכה (ידיים צרות מרוחב כתפיים) 4X50 בטן רגיל, אלכסונים ותחתונה.	בוחר 2000 מ' ידיים כופפים(מתח) עליות בטן(רגליים 90)

תפריט כושר גופני רמה מתקדמת בנות

שם התלמידה: _____ ביי"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' 3 X 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' 3 X 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 3X מתח אחי תחתית. 2X8 ש' סמיכה 3X20 בטן ברכיים 90
שבוע ב'	ריצה 1000 מ' + הליכה 2000 מ'. 1 3X מתח(א'עילית) 2X8 ש' סמיכה 3X30 בטן אלכסונים	40 ד' הליכה מהירה. 15 שנ' 3 X 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' 3 X 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 4X 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' 2x 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' <u>ידיים כופפים(מתח)</u> <u>עליות בטן(רגליים 90)</u>

תפריט כושר גופני רמה: בינונית בנים

שם התלמיד: _____ ביי"ס: _____ ישוב: _____

כתובת: _____

תוצאה 2000 מ' : _____ מתח _____ בטן _____

התכנית מיועדת לבנים שתוצאותיהם סביב 9:00 דקות ב 2000 מ', 9-12 פעמים במתח, 45-55 עליות בטן, (רגליים בקרוס) 30-40 ש' סמיכה.

שבוע/יום	יום א'	יום ג'	יום ה'
שבוע א'	ריצת 20 ד' קצב בינוני 3X5 מתח(אחיזה עילית) 3X12 שכיבות סמיכה (ידיים ברוחב כתפיים) 4X20 בטן	ריצת 20 ד' תוך שינויי קצב: 5 ד' קל, 5 ד' בינוני, 5 ד' קצב(70%) 3X5 מתח(אחיזה עילית) 3X12 שכיבות סמיכה 3X35 בטן(רגיל ואלכסוניים) <u>אתגר</u> : כמה מגרשי כדורסל אתה רץ ב 60 שני'?	ריצת 2000 מ' קצב בינוני. 4X5 מתח(אחיזה תחתית) 3X13 ש' סמיכה 2X30 בטן ברכיים 90 2X15 בטן תחתונה
שבוע ב'	ריצת 3000 מ' קצב-אישי 3X6 מתח(א' עילית) 3X15 ש' סמיכה 4X30 בטן אלכסוניים <u>אתגר</u> : בכמה קפיצות מהמקום עתה עובר מגרש כדורסל	משחק כדורסל 80 ד' 3X7 מתח 2X20 ש' סמיכה 3X40 בטן (רגליים ישרות-ב 90)	אימון חזרות: 500 מ' 8X קצב מתקדם. 3X6 מתח(א' תחתית) 3X17 ש' סמיכה 5X20 בטן אלכסון ורגיל <u>אתגר</u> : 4X10 ריצת זריזות תוצאה טובה 9 שני'
שבוע ג'	ריצת 3500 מ' בזמן נתון של 30:17 ד'. 2X8 מתח(א' עילית) 3X18 ש' סמיכה 3X40 בטן רגליים בקרוס עלייה עד 30 מעלות	רכיבה, אפניים 40 ד' לחילופין ריצה ארוכה 5000 מ' קצב קל 2X9 מתח 2X22 ש' סמיכה -- ידיים רחבות 4X30 בטן רגיל ואלכסוניים.	ריצת 2000 מ' קצב אישי (מדידת מצב עכשווי) 3X6 מתח(א' תחתית) 3X18 ש' סמיכה 4X30 בטן רגיל, אלכסוניים, תחתונה. <u>אתגר</u> : 100 קפיצות בחבל
שבוע ד'	משחק קט-רגל 80 ד' 3X7 מתח (א' עילית) 3X20 ש' סמיכה 4X30 בטן רגליים ישרות באוויר ב 90 מעלות. <u>אתגר</u> : בטן סטטי (גב 45) רגליים וידיים ישרות.	ריצת 3000 מ' בשינויי מהירות, קל, בינוני, קצב כל 300 מ' החלפת מהירות. 2X8 מתח(א' מעורבת) 3X15 ש' סמיכה (ידיים צרות מרוחב כתפיים) 4X30 בטן אלכסוניים.	בוחר 2000 מ' ידיים כופפים(מתח) עליות בטן(רגליים 90)

תפריט כושר גופני רמה: בינונית בנות

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 ש' X3 מתח(אחיזה תחתית) 3X5 שכיבות סמיכה 3X25 בטן(רגיל ואלכסונים) <u>אתגר</u> : 100 קפיצות על חבל	הליכה מהירה 40 ד' 6 ש' X3 מתח(אחיזה תחתית) 3X5 שכיבות סמיכה 3X25 בטן(רגיל ואלכסונים) <u>אתגר</u> : 100 קפיצות על חבל	ריצה בשינויי מהירות 400 הליכה, 400 קלה, 400 קצב בינוני, 400 הליכה, 400 קצב בינוני. 7 ש' X3 אחיזה עילית. 2X6 ש' סמיכה 3X25 בטן ברכיים 90
שבוע ב'	ריצה 500 מ' + הליכה-- 2000 מ' + ריצה 400 מ' 7 ש' X3 מתח(א' עילית) 2X6 ש' סמיכה 2X40 בטן אלכסונים	הליכה 20 ד' + ריצה 5 ד'. 10 ש' X2 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 ש' X2 מתח א' תחתית. 2X7 ש' סמיכה 5X20 בטן אלכסון ורגיל רגליים על הרצפה.
שבוע ג'	ריצת 1000 מ' קצב אישי. 7 ש' X4 מתח תליית און אחיזה תחתית. 3X6 ש' סמיכה 3X30 בטן עליה וירידה איטיים.	הליכה מהירה 40 ד' 7 ש' X4 מתח א' עילית 3X6 ש' סמיכה -- ידיים רחבות 4X25 בטן רגיל ואלכסונים. <u>אתגר</u> : 4X10 ריצת זריזות תוצאה טובה 11 ש'	ריצת 8 ד' קצב אישי (מדידת הספק) 9 ש' X3 מתח א' עילית. 2X8 ש' סמיכה 4X25 בטן רגיל ואלכסונים.
שבוע ד'	הליכה מהירה 20 ד' + 250 מ' X5 ריצה (מנוחה 3 ד' בין ריצה לריצה). 15 ש' X2 מתח (א' עילית) 2X8 ש' סמיכה 4X30 בטן רגליים ישרות באויר 90 מעלות.	25 ד' ריצה הליכה לסירוגין. 15 ש' X2 מתח א' תחתית. 2X8 ש' סמיכה 5X20 בטן רגיל, אלכסונים ותחתונה. <u>אתגר</u> : שכיבה על הצד הרמת רגל ישרה. 50 פעמים כל רגל.	בוחר 1500 מ' ידיים כופפים(מתח) עליות בטן(רגליים 90)

תפריט כושר גופני רמה : התחלתית בניס

שם התלמיד: _____ בי"ס: _____ ישוב: _____

כתובת: _____

תוצאה 2000 מ': _____ מתח _____ בטן _____

התכנית מיועדת לבנים שתוצאותיהם סביב 10.30 דק' ב, 2000 מ', עד 7 פעמים במתח 40-30 עליות בטן, (רגליים בקרוס) 30-20 ש' סמיכה.

שבוע/יום	יום א'	יום ג'	יום ה'
שבוע א'	ריצת 18 ד' קצב ריצה קל 3X3 מתח(אחיזה עילית) 3X8 שכיבות סמיכה (ידיים ברוחב כתפיים) 3X20 בטן	ריצת 15 ד' תוך שינויי קצב: 5 ד' -הליכה, 5 ד' -קל, 5 ד' -בינוני 3X3 מתח(אחיזה עילית) 3X8 שכיבות סמיכה 4X15 בטן(רגיל ואלכסוניים) <u>אתגר</u> : כמה מגרשי כדורסל אתה רץ ב 60 שנ'?	ריצת 2000 מ' קצב בינוני. 3X4 מתח(אחיזה תחתית) 3X9 ש' סמיכה 2X20 בטן ברכיים 90 2X10 בטן תחתונה
שבוע ב'	ריצת 2500 מ' קצב-קל/בינוני 3X4 מתח(א' עילית) 3X9 ש' סמיכה 3X25 בטן אלכסוניים <u>אתגר</u> : בכמה קפיצות מהמקום עתה עובר מגרש כדורסל.	משחק כדורסל 60 ד' 3X4 מתח 2X12 ש' סמיכה 5X17 בטן (רגליים ישרות-ב 90)	אימון חזרות: 500 מ' X 6 קצב בינוני. 3X4 מתח(א' תחתית) 2X12 ש' סמיכה 3X27 בטן אלכסוניים <u>אתגר</u> : 4X10 ריצת זריזות תוצאה טובה 10 שנ'.
שבוע ג'	ריצת 3000 מ' קצב בינוני. 2X5 מתח(א' עילית) 3X10 ש' סמיכה 3X25 בטן עליה וירידה איטיים.	רכיבה, אפניים 30 ד' לחילופין הליכה מהירה- 50 ד' 2X5 מתח 3X10 ש' סמיכה -- ידיים רחבות 4X20 בטן רגיל ואלכסוניים.	ריצת 12 ד' קצב אישי מדידת הספק 2X6 מתח(א' תחתית) 2X13 ש' סמיכה 5X17 בטן רגיל ואלכסוניים. <u>אתגר</u> : 100 קפיצות בחבל
שבוע ד'	משחק קט-רגל 60 ד' 2X5 מתח (א' עילית) 3X10 ש' סמיכה 4X20 בטן רגליים ישרות באוויר ב 90 מעלות.	ריצת 3000 מ' בשינויי מהירות, קל, בינוני, קצב כל 200 מ' החלפת מהירות. 2X5 מתח(א' מעורבת) 3X5 ש' סמיכה (ידיים צרות) 3X25 בטן <u>אתגר</u> : בטן סטטי (גב 45) רגלים וידיים ישרות לפנים.	בוך 2000 מ' ידיים כופפים(מתח) עליות בטן(רגליים 90)

תפריט כושר גופני רמה : התחלתית בנות

שם התלמידה: _____ בי"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 תלית 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 ואלכסונים) אתגר: 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 אלכסונים	הליכה 20 ד' + ריצה 4 ד' 8 שנ' X2 מתח א' תחתית 2X6 ש' סמיכה 5X17 בטן (רגליים ישרות-ב 90) אתגר: 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 אלכסונים
שבוע ג'	ריצת 1000 מ'' קצב אישי. 7 שנ' X3 מתח תליית 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 ואלכסונים. אתגר: 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 ואלכסונים.
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 באוויר ב 90 מעלות.	25 ד' הליכה ריצה. 10 שנ' X2 מתח א' תחתית. 3X5 ש' סמיכה 4X25 בטן רגיל, אלכסונים ותחתונה. אתגר: שכיבה על הצד הרמת רגל ישרה. 50 פעמים כל רגל.	בוחר 1000 מ' ידיים כופפים (מתח) עליות בטן (רגליים 90)

קובץ מערכי שיעור

באר אפני פולות

מטרת השיעור : פיתוח סבולת שריר, סבולת לב ריאה.

חלק מכני : 20 דקי

1. עומדים אחד מול השני בשני צידי מגרש הכדורסל, ריצה אחד לכיוון השני מחיאת כף עם שתי ידיים וריצה אחורנית.
2. כני"ל מחיאת הכף נעשית אחרי ניתור על שתי רגליים ובשיא הכוח.
3. כני"ל מפגישים בשיא הגובה כתף ימיו וכתף שמאל.
4. רצים אחד לקראת השני אחד עומד בעמידת חמור חדש והשני עובר מעליו.
5. ריצה אחד ליד השני כאשר אחד מבני הזוג קובע את השינויים בקצב הריצה ובכיוון הריצה והשני מתאים את עצמו אליו.
6. כני"ל עם תוספת של שינויים במצב הגוף במרחב: ריצה, עצירה, שכיבה על הבטן, נגיעה בקרקע ביד, ריצה לאחור וכו'.

גמישות בזוגות:

- א. ישיבת פישוק אחד מול השני תוך אחיזת ידיים ומתיחה (להקפיד מתיחה עד לסף כאב) כני"ל בישיבת משוכה וישיבה מזרחית.
- ב. בעמידה מניחים יד על החבר וביד השניה אווזים בגב כף הרגל מביאים עקב לישבן ומותחים את השריר הארבע ראשי)

חלק עיקרי : 20 דקי

1. אחד שוכב על הגב רגליים בקרוס ומבצע עליות משכיבה לישיבה, השני סומך את הידיים על ברכיו ומבצע כפיפות ופשיטות מרפקים. 3 x 15 כל אחד.
2. אחד לוקח את השני " שק קמח" ומבצע כפיפות ופשיטות ברכיים. 3 x 10 כל אחד.
3. אחד שוכב על הגב רגליים ישרות ב – 90 מעלות. השני עומד בפישוק מעל ראשו של האחד. התרגיל: זה שעומד דוחף את רגליו של השוכב שצריך להחזיר את הרגליים למצב ההתחלתי. 60 שני 3 x כל אחד.
4. לאורך המגרש, שוכבים אחד ליד השני, אחד על הגב רגליים כפופות ב – 90 מעלות והשני בסמיכה. מבצעים 5 פעמים (בטן וש' סמיכה) מבצעים חצי סיבוב לכיוון הצד השני של המגרש ומחליפים תפקידים. התרגיל ממשיך עד שמגיעים לצד השני של המגרש. ברמת כושר גופני גבוהה מבצעים את התרגיל לכל אורך המגרש.
5. עומדים גב אל גב מרפקים משולבים כופפים ברכיים יחדיו עד 90 מעלות. 3 x 10 כ"א.

משחקון : תופסת זוגות.

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

[חלק מסיים](#):
גמישות והרפיה.

מטרה : פיתוח כש"ג כללי.

1. חלק מכין :

- כל אחד אוחד בדלגית ורץ מסביב למגרש.
 - עומדים מפוזרים במגרש.
 - א. ניתורים מהירים על שתי רגליים בלי ניתור ביניים במשך דקה.
 - ב. ניתור על רגל אחת 40 שני'.
 - ג. ניתור על רגל שניה 40 שני'.
- מתיחות בעזרת הדלגית (הדלגית משמשת כלי אחיזה לשיפור המתיחה).

2. חלק עיקרי :

- קיפול הדלגית ל-4 חלקים והנחתה על הרצפה
 - א. ביצוע כפיפות ופשיטות מרפקים ידיים על הדלגית.
 - ב. פתיחת הדלגית : במצב שכיבת שמיכה ליפוף הדלגית על ידי ימין.
 - ג. כני"ל על יד שמאל.
 - ד. ניתורים על שתי רגליים גבוהים עד לשיא הגובה עם שהייה באוויר.
 - ה. כני"ל תוך ניסיון לבצע שתי קפיצות רצופות מדי פעם.
 - ו. ניתורים רגל-רגל תוך הרמת הברכיים.
 - ז. שכיבה על הגב דלגית מקופלת מאחורי הראש.
 - עלייה משכיבה לישיבה רגליים ב-90 מעלות מרפקים נוגעים בברכיים.
 - כני"ל באלכסונים.
 - קיפול הדלגית לכדור. שכיבה על הגב רגליים בקרוס. ברכיים צמודות תוך כדי עלייה. העברת הדלגית מתחת לברכיים.
 - ח. **קואורדינציה :** ביצוע דילוגים פסק סגור, ניתורי פסיעה ושילוב של שניהן.
 - ט. משחקונים : בזוגות ניתורים עם דלגית אחת.
- 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 הקבוצה שקופצת מעליו. ואז הזוג הבא יוצא.
- י. קטע סבולת : כל תלמיד מנסה להגיע ל – 100 קפיצות רצופות בלי פסילה.) במקרה ופוסל מתחיל שוב לספור)

3. שחרור והרפיה . (חזרה על תר' הגמישות)

קרב 10 לפיתוח כושר אופני

מטרה: פיתוח כוח, סבולת שריר תחרותיות.

ארגון השיעור

- השיעור מתקיים בתחנות המפוזרות במגרש.
- בכל תחנה פעילים שניים שופט ומבצע.
- לאחר סיום סבב תחנות המבצעים הופכים לשופטים והשופטים למבצעים.
- לכל מבצע טופס ובו הוא רושם את התוצאה בכל תחנה.
- זמן פעילות בכל תחנה 45 שני'.
- זמן מעבר לתחנה הבאה 20 שני'.
- בסיום השיעור יסוכמו התוצאות ויוכרז על המנצח.

התחנות

1. ריצה מקונוס לקונוס העומדים במרחק 5 מ' אחד מהשני.
2. עליות משכיבה לישיבה רגליים ב – 90 מעלות מונחות על ספסל.
3. כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה ידיים אחורית על כסא.
4. ניתורים בדלגית רגליים צמודות.
5. עליות משכיבה לישיבה באלכסונים רגליים ב – 90 מעלות.
6. מתח(אם קיים בקרבת המגרש) – כפיפות ופשיטות מרפקים/ לחילופין אחיזת און על סולם שבדי(שלב עליון)
7. ניתורים מעל ספסל שבדי ברגליים צמודות.
8. בטן תחתונה – קרוב ברכיים צמודות ממצב 90 מעלות לכיוון הכתפיים וחזרה.
9. כפיפות ופשיטות מרפקים במצב ש' סמיכה 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 התלמידים.
- 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 01

תאריך: _____

שם התלמיד: _____ כיתה: _____

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

כ"ט ספסלים

מטרה : פיתוח כושר גופני כללי + כוח מתפרץ.

ארגון השיעור : סידור הספסלים לאורך המגרש / אולם , בצורת משוכות מרחק של כמטר בין ספסל רצוי 8-10 ספסלים.

חלק מכין:

- א. ריצה בסללום בין הספסלים במשך.
- ב. כני"ל + קפיצות מספרת מצד לצד.
- ג. שני טורים דילוגים מעל הספסל לאורך הספסלים – ריצת משוכות.
- ד. כני"ל עם רגליים צמודות וניתור ביניים.
- ה. שני הטורים מתחברים לזוגות מעבר הספסלים בצעדי רדיפה תוך נתינת ידיים בזוגות.
- ו. ידיים בזוגות.
- ז. מתיחות, ביצוע מכרעים על הספסל.

חלק עיקרי :

סידור הכיתה בקבוצות קטנות 4 ליד כל ספסל, הרביעייה עומדת בקצה הספסל עם הפנים לצד השני.

- א. מרוץ שליחים - שיווי משקל על הספסל וחזרה בריצה.
- ב. מספרת לאורך הספסל חזרה בריצה.
- ג. ניתור פסק סגור על הספסל לאורכו וחזרה בריצה.
- ד. קטע קשה – ניתורי שתי רגליים לאורך הספסל וחזרה רצוף בלי ניתור ביניים.
- ה. תחרות אישית - ביצוע מקסימום פעמים של ניתורים מצד לצד ללא ניתור ביניים.

חלק מסיים :

קט רגל עם ארבעה שערים.

4 ספסלים מונחים ב – 4 פינות האולם כשערים .

הכיתה מחולקת לשתיים וניתן להבקיע בכל ארבעת השערים.

אפשרות נוספת :

מלך המסירות.

תחרות בין שתי קבוצות איזה קבוצה מגיעה ראשונה ל – 12 מסירות

כדורסל מבלי שהכדור נופל.

הקבוצה השנייה מנסה לחטוף את הכדור.

מתיחות לשחרור והרפיה.

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 הגיוג'ינג כאופציה עיקרית לשיפור הכושר האירובי.

אולם גם כאן יש לעבוד על פי עקרונות האימון, כדי שלהליכה בזמן שיעורי החינוך הגופני יהיה אפקט שישפיע על מערכות הגוף.

מטרת ההליכה:

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

חלק מכין: חימום.

- א. סיבובי ידיים לפני 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 20-25 דקות בקצב מואץ, דופק עבודה 140 פ/ד'

אורח חיים בריא	הורדה במשקל	כושר אירובי
כ – 30 דקות	45 – 60 דקות	20-60 דקות
כמעט כל יום	5-7 פעמים בשבוע	3-5 ימים בשבוע
120-130 פעימות בדקה	140-150 פעימות בדקה	150-160 פעימות בדקה
קצב נשימה קבוע	נשימה מוגברת	נשימה מוגברת
הליכה מתונה	הליכה נמרצת	הליכה מהירה

מתוך: ההליכה כדרך חיים/איגוד הספורט העממי בישראל.

סגנון ההליכה:

1. סגנון הליכה נכון חשוב כדי למנוע פגיעות ונזקים.
הסגנון צריך להיות מאופיין בגוף משוחרר ויציבה נוחה תוך כדי הריצה.
היציבה כוללת: גב ישר יחסית, בטן אסופה, ישבן לא בולט החוצה, כתפיים משוחררות, מבט קדימה.
תנועת הדריכה: גלגול כף הרגל מהעקב דרך החלק החיצוני לכריות ולאצבעות.
2. עם סיום ההליכה : שלושה סטים של עליות משכיבה לישיבה רגליים בקרוס.
העלייה מתבצעת עד 30 מעלות מהרצפה, בתנועות קצרות.
מספר החזרות 40-50 בכל תרגיל.

חלק מסיים:

שחרור והרפיה.

אליפות כושר קרבי לבתי-ספר תיכוניים

האליפות תתקיים ביום שלישי בתאריך 1/2/2000 בבה"ד-8.
תאריך זה נמצא המתאים ביותר לבתי הספר במעבר בין מחצית א למחצית ב'
אנו קוראים לבתי הספר לקחת חלק במפעל חשוב זה, המתקיים שנה שניה ברציפות.
האליפות מיועדת לכיתות יא' – יב'.

הערות	מספר התלמידים	המקצעות שבהם מתחרים
1. סחיבת 3 שקי פק"ל מלאים בחול = 60 ק"ג 2. נשיאת האלונקה רק לאחר שאחרון הרצים הגיע לנק' 1500.	12 בניים	1. ריצת שדה קבוצתית 1500 מ' + אלונקות, 500 מ' תחום א
משיכה ראשונה (מוקדמות) - משיכה אחת בלבד. בהמשך הטוב משלוש.	8 כולל הקוצב	2. משיכת חבל. תחום א
אחיזה עילית	4	3. עליות מתח מצטבר תחום ב
כפיפה עד נגיעה באגרוף.	4	4. כפיפות ופשיטות על מקבילים מצטבר. תחום ב
מסלול מלא 400 מ' בבוקר התחרות תיערך חזרה ותרגול ע"י מדריך.	4 לחישוב 3 התוצאות הטובות	5. מסלול מכשולים. תחום א
	6 בנות	6. ריצת שדה קבוצתית (1500 מ')
משקל נשיאה 40 ק"ג	8 בנות	7. ריצת אלונקות (500 מ').
תחרות נפרדת	3 בניים/ות	8. ריצת ניווט
	49	מקסימום משתתפים

תקנון האליפות

1. לא חובה להופיע בניים ובנות ז"א ניתן להופיע עם נבחרת במין אחד.
2. התחרות היא הן אישית והן קבוצתית.
3. בתחרות תזכה הקבוצה שתצבור את מירב הנקודות בתחנות 1-5 (בניים) 6-7 (בנות) , שלושת הקבוצות הראשונות יזכו בפרסים.
4. בכל תחנה תזכה הקבוצה שתשיג את התוצאה הטובה ביותר.
5. בתחנות 3-5,8 יתקיים גם דרוג אישי שיזכה את שלושת המקומות הראשונים במדליות.
6. בית ספר שלא משתתף בתחנה אחת יקבל את המיקום האחרון + 5, באותה התחנה.
7. תלמיד יוכל להשתתף ב שני מקצועות : אחד מכל תחום. (הסבר בתקנון המשך)
8. מינימום משתתפים לנבחרת 12 משתתפים. מינימום 3 מקצועות.
9. במידה ותנאי מזג האוויר לא יאפשרו קיום תחרות, התחרות תתקיים ב- 8/1.