מדינת ישראל
משרד החינוך

מערכת שידורים **לאומית**

שיעור חינוך גופני לכיתות ד-ו

נושא השיעור: אימון מחזורי לפיתוח מרכיבי הכושר הגופני

עם המורה: רותי בן עזרי

הציוד הנדרש: מגבת, בקבוק מים, 2 דפי נייר

שלום תלמידים יקרים,
שמי רותי בן עזרי
ואני מורה לחינוך גופני בחטיבת השרון ברעננה,
ומדריכת מורים בפיקוח על החינוך הגופני-
במחוז מרכז.

נושא השיעור היום: אימון בתחנות לפיתוח הכושר הגופני.

בכל תחנה נבצע תרגילים בהתאם למרכיב הכושר הגופני שהוגדר מראש. כל תחנה תהיה תחומה בזמן.

פעילות גופנית

- מחזקת את שרירי הגוף
- תורמת לגמישות המפרקים והתנועתיות של הגוף
- משפרת את שיווי המשקל והקואורדינציה
- מעלה את מצב הרוח ותורמת לאנרגיות חיוביות.

לפני שמתחילים

אבל רגע לפני שנתחיל,

1. לבשו בגדים נוחים לפעילות, נעלו נעליים
2. הקפידו על שתיית מים.
3. הכינו את החלל לפעילות בטוחה, הזיזו מכשולים.
4. הקשיבו לגופכם נוחו כשאתם מרגישים צורך.

בטיחות מעל לכל.

כמו כן, אשמח שתכינו את הציוד הבא:

מגבת

2 דפי נייר

בקבוק מים (תלמידי כיתות ד' רצוי בקבוק קטן, תלמידי כיתות ה- ו רצוי בקבוק גדול).

אני מחכה לכם 2 דקות לכו והביאו את הציוד.

מה להביא לשיעור
מגבת, בקבוק מים, 2 דפי נייר

מרכיבי הכושר הגופני

1.סיבולת לב-ריאה
2.סיבולת שריר
3.סיבולת אנאירובית.
4.חוזק שריר
5.כוח מרבי
6.כוח מתפרץ.
7.מהירות
8.זריזות
9.גמישות.
10.קואורדינציה.

מה נעשה היום?

- חלק מכין – חימום והכנת הגוף לשיעור
- חלק עיקרי – תחנות עבודה על פי מרכיבי הכושר הגופני
- חלק מסיים
- חלק מסכם
- משימה להמשך

וכעת נתחיל בחימום שעון 7 דקות

1. <u>סיבובי ידיים ישרות</u>

לפנים תוך הרמת עקבים (8), כנ"ל לאחור תוך הרמת עקבים (8) -

2. <u>ידיים על הכתפיים</u>

.סיבוב יד, יד לפנים – עם הרמת ברך, ברך (8), וכנ"ל לאחור (8)-

סיבוב יחד לפנים (8) - תוך ניתור בפיסוק קל, כנ"ל לאחור (8) -

3. <u>צעדי רדיפה</u> – ידיים על המותניים (8)

נתרגל ללא התקדמות ידיים מצד לצד וסיבוב לפני הגוף (4)

ועכשיו נוסיף צעדי רדיפה- ידיים מצד לצד, תוך העברת משקל מצד לצד וסיבוב הידיים לפני הגוף בזמן הצעד רדיפה (8)

4. עקב לישבן מצד לצד (8+8)

5. ניתור מרגל לרגל (16+16)

6. ניתור מרגל לרגל לפנים ולאחור, (8+8 אגרוף), כנ"ל כשרגל שניה לפנים (8+8 אגרוף)

7. ניעות למטה ולמעלה - בסקווט גבוה.

8. 8 (V STEPS + 8 נקודות

- 9. ריצה במקום (8+8) קדימה (8) אחורה (8)הצידה (8) צד שני(8) ובמקום (8)

- 10. הליכה לפנים, תוך סיבובי ברך החוצה (4) וחזרה לאחור (4)
- כנ"ל, הליכה לפנים ברך החוצה וסיבוב יד נגדית לברך לאחור (4) והליכה לאחור (4)
- 11. קפיצת סקווט מצד לצד (8)
- 12. הליכה במקום (8)
- 13. קפיצות עקב עקב לפנים (8 לטצ-קיס) וסיבוב ידיים כמו בחבל (8) ואחרי קפיצות רגליים צמודות קדימה ואחורה, בקפיצה 4 לפנות ימינה, ושוב לטצ-קיס (8) קפיצות קדימה אחורה (3) ב- פניה חזרה למרכז, שוב ואז פניה לצד שני, ושוב למרכז.
-

הפסקת שתייה

וכעת נעבור לחלק העיקרי, בו נפעל בתחנות על פי חלק ממרכיבי הכושר הגופני.
בכל תחנה נקצה 5 דקות .

1. **סיבולת שריר** = ביצוע תרגיל מספר רב של פעמים כנגד התנגדות נמוכה יחסית.

א. תרגיל רגליים – עמידה בקבוק מים בידיים על בית החזה. **שעון 5 דקות על המסך**

סקווט מצב 1 בקבוק נייח ליד בית החזה (8) בקבוק מורם מעל הראש ויורד לבית החזה (8).
סקווט מצב 2 בקבוק נייח ליד בית החזה (8) בקבוק מורם מעל הראש ויורד לבית החזה (8).
סקווט מצב 3 בקבוק נייח ליד בית החזה (8) בקבוק מורם מעל הראש ויורד לבית החזה (8).
לאנג', בקבוק ביד הקרובה לרגל שיוצאת לאחור. שליחת רגל ימין לאחור , 90* וחזרה למקום (8)
לאנג', שליחת רגל לאחור וניעות במקום (8).
כנ"ל לאנג' ברגל שניה (8) ובניעות (8)

ב. תרגיל בטן -לפרוס את המגבת, בקבוק בידיים על בית החזה בשכיבה על הגב רגליים כפופות על הרצפה.

קימה לישיבה בקבוק עד הברכיים (8)
קימה לישיבה, יישור רגליים, בקבוק עד השוקיים (8)
סמיכה קדמית, בקבוק שוכב- גלגול בקבוק כמו מערוך 4 הלוך חזור ביד אחת וביד שניה. (4)

ג. תרגיל ידיים- ישיבה מזרחית, בקבוק שוכב על כפות הידיים שבאוויר.

יישור ידיים לפני הגוף בגובה הסנטר וכפיפתו- דו ראשי. (8*2)
יישור ידיים מעל הראש – חיזוק כתפיים (8*2)
ידיים אחוזות צמוד על הבקבוק שבמצב ניצב, כפיפה לכיוון השכמות ויישור – חיזוק תלת ראשי (8*2)

- וחוזרים על כל תרגילי הידיים ברצף.

2.סיבולת אנאירובית= פעילות גופנית שבה השריר עובד לטווח קצר בעוצמה גבוה, תוך הקפצת דופק לפרק זמן קצר. נבצע כל תרגיל 30 שניות, הפסקות של 10 או 20 שניות.

שעון 5 דקות על המסך

סקיפינג רגליים ברוחב כתפיים (30 שניות 10 שניות הפסקה).

סקיפינג רגליים בפישוק (30 שניות , 20 הפסקה).

V STEPS (ימין 30 שניות ,10 הפסקה)

V STEPS (שמאל 30 שניות20 הפסקה)

קפיצה מרגל רגל התחל בימין (60 שניות , 10 הפסקה). אפשר לשחק עם ידיים .

קפיצה מרגל לרגל החל משמאל (30 שניות , 20 הפסקה).

פיסוק סגירה 30 שניות וסיום

סקיפינג מהיר ביותר 30 שניות

-

3.זריזות וקואורדינציה - זריזות הינה היכולת לשנות את מצב הגוף במרחב בזמן הקצר ביותר. (למשל, שינוי כיוון). קואורדינציה- הינה תיאום בין פעולות שונות, בין איברים, בין עין יד.

הביאו את 2 דפי הנייר , קמטו את <u>2 דפי הנייר והניחו אותם לפניכם על הרצפה</u> עם רווח קל , <u>עימדו בפישוק.</u>

לסימן "הופ" געו עם הידיים ב2 הדפים בו זמנית , תוך כפיפת ברכיים עשו זאת מהר ככל האפשר(8)-

כעת ביד נגדית בדף 1 (8) כעת ביד נגדית בדף 2 (8) -

- כעת כשאני אזרוק את כדור הנייר למעלה יהיה עליכם לקפוץ עם שתי רגליים קדימה , כף רגל נוחתת ליד הניירות וחזרה (8) כעת בפסיעה הצידה, רגל נגדית נוחת ליד הדף, רגל שניה מאחור בפסיעה(8).
- כעת כשאני אזרוק את כדור הנייר למעלה יהיה עליכם לקפוץ עם שתי רגליים קדימה וחזרה, כשאפיל אותו לריצפה יהיה עליכם לגעת בשני כדורי הנייר, עם שתי ידיים.
- כעת עימדו בפישוק, הניירות בין הרגליים. כל נייר קרוב לחלק הפנימי של כל כף רגל. "הופ"- רגליים מפישוק לסגירה, כך שהניירות יתנגשו. ומיד חוזרים לפישוק , החזירו הניירות למקום (8).
- כעת נזדקק לנייר 1 , החזיקו את הדף עם **<u>היד החזקה ,</u>**גבוה למעלה, כשאני עוזבת אתה נייר גם אתם עוזבים אותו ותופסים ביד החזקה. 8)
- כנ"ל, החזיקו את הדף עם יד אחת גבוה למעלה, אני עומדת כשכפות ידי מאוגרפות אחת מעל

- שבו בישיבת קרוס, החזיקו את הדף עם יד אחת גבוה למעלה, עיזבו את הדף ותיפסו עם הברכיים
- או הירכיים (8).
- החזיקו את הדף וזירקו גבוה למעלה, עזבו את הדף ובעטו בו בעודו באוויר(8).
- שבו בקרוס, החזיקו את הדף בין כפות הרגליים, זירקו למעלה ונסו לתפוס עם הידיים (8). ישיבת קירוס , נזדקק לשני כדורי הנייר.
- זרקו נייר אחד למעלה, תפיחה על הריצפה ותפיסתו בשתי ידיים (8) כנ"ל ביד החלשה (8)
- זריקה ביד אחת ותפיסה באותה יד (8)
- זריקה ביד אחת ותפיסה ביד שנייה (8)
- זריקה ביד אחת, 2 תיפופים ותפיסה באותה יד , 3 תיפופים ,4 ,5...
- 2 ניירות ביד, הנחת נייר אחד וזריקת שני באוויר ותפיסתו (8)
- נאתגר, זריקת נייר אחד, הנחת נייר אחד, איסוף הנייר שעל הריצפה ותפיסת הנייר שבאוויר בשתי ידיים. (8)
- עימדו במרחק 2 צעדים מהבקבוק כדור הנייר על הריצפה.
- התקדמו תוך בעיטות קלות בנייר עד הבקבוק וחזרה, דגש מלווים כל הזמן את הנייר בתפיחות קלות .
- כנ"ל בימין ובשמאל עד הבקבוק וחזרה.
- כנ"ל בזיג זג

5.- גמישות- יכולת התנועה של מפרקי הגוף בטווחי התנועה הפיזיולוגים מסלול שההתקדמות תדרוש טווח תנועה.

- שבו בישיבה שלמה, הקיפו בעזרת כדור הנייר את כל הגוף, מי מתקשה יכול
  לכפוף מעט רגליים. וכעת לצד שני.
- בישיבת משוכה ,רגל כפופה לאחור. החליקו עם הנייד לצד הרגל וחזרה.
- בישיבת פישוק ציירו מעגלים גדולים בין 2 הרגליים ולצד שני
- בעמידת 6, הכניסו כדור מתחת לכתף וצד שני

והגענו לחלק המסיים של השיעור
משחק:
עימדו מול הבקבוק ממרחק 2 צעדים גדולים ונסו לפגוע עם הנייר
בבקבוק. כשאומר
1. זרקו בעמידה ישרה
2. בעיניים עצומות
3. על רגל אחת
4. מתחת לברך המורמת
5. עם הגב זירקו בפישוק בין הרגליים.
אם קל לכם הרחיקו את הבקבוק, אתגרו את עצמכם.

סיכום השיעור

עבדנו היום על סיבולת שריר, סיבולת אנאירובית, זריזות, קואורדינציה וגמישות שהינם חלק מתוך כל מרכיבי הכושר הגופני. מקווה שניהנתם ופיתחתם את כושרכם הגופני.

וכעת נעבור למשימה לבית.

משימה לבית

נסו להיזכר אילו מושגים חדשים למדתם היום?
חישבו האם בעקבות השיעור היום, תרצו לשפר מרכיב כושר אחד יותר מאשר מרכיב כושר אחר? ומדוע?
כמו כן, רשמו לעצמכם מה הייתם מוסיפים לפעילות היום יומית שלכם? וכמובן הכניסו זאת לסדר היום שלכם.
בהצלחה ״

מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח

איורים: shutterstock/com