



מדינת ישראל  
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

# שיעור חינוך גופני לכיתות ה-1

נושא השיעור: כושר גופני

עם המורה: לירז גרוזינגר

נא הצטיידו במגבת

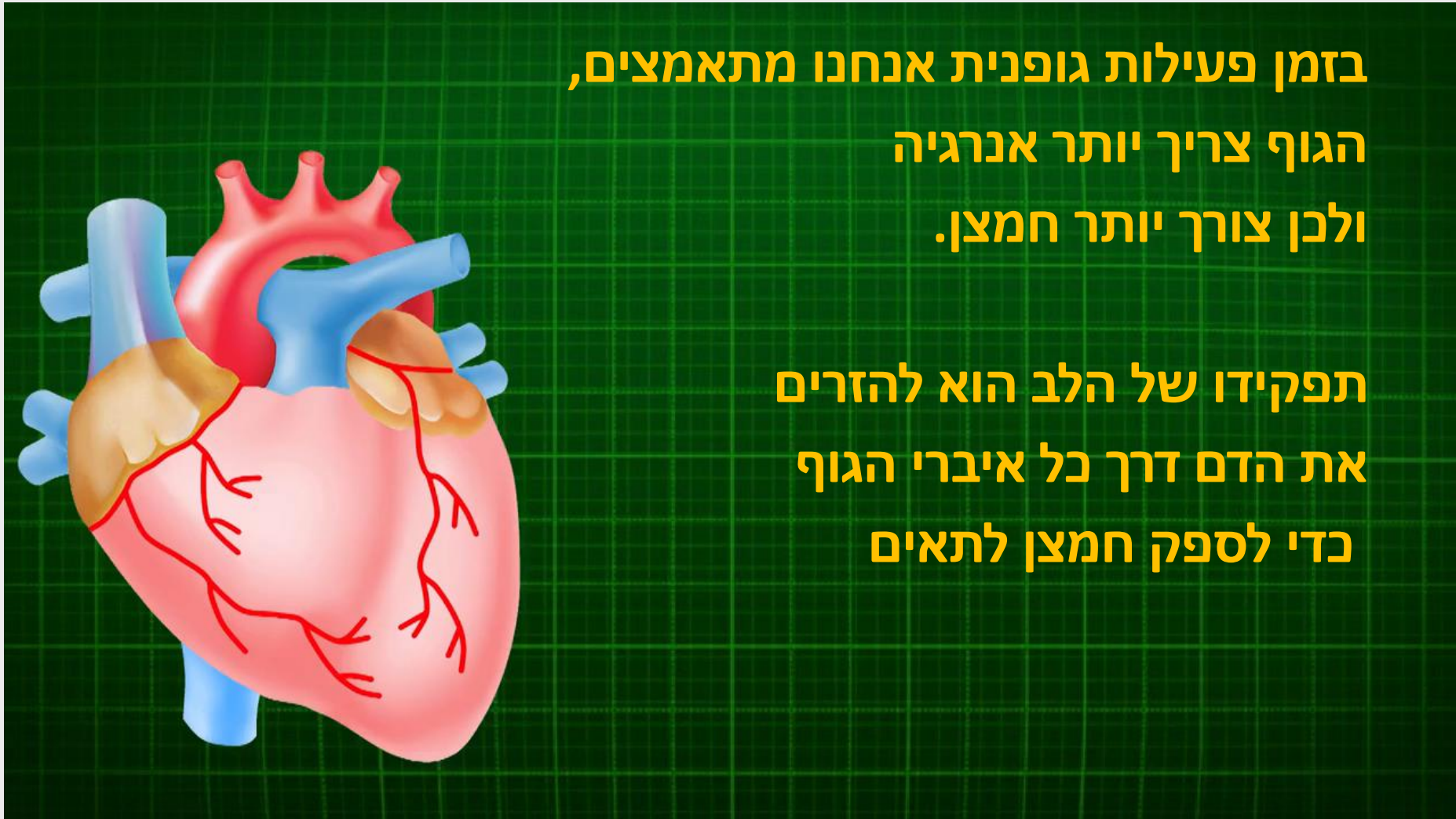


# פעילות גופנית

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



# מה קורה בגוף בזמן שעושים פעילות גופנית?



בזמן פעילות גופנית אנחנו מתאמצים,  
הגוף צריך יותר אנרגיה  
ולכן צורך יותר חמצן.

תפקידו של הלב הוא להזרים  
את הדם דרך כל איברי הגוף  
כדי לספק חמצן לתאים



מה להביא לשיעור?

מגבת לפנים או מגבת מטבח



00:30

# עושים הכל מהתחלה – 15 חזרות מכל תרגיל

## מגבת ביד אחת

- הליקופטר בקפיצות
- מעבירים מעל הראש - ניגוב גב (יד אחורית)

## מגבת על הרצפה

- סקווט, קפיצה לקצה המגבת וריצה לאחור
- לאנצ' מעבר לצד שני והחלפת רגליים
- פלאנק - מעבר מצד לצד

בטן – תרגיל אופניים

## מגבת בשתי ידיים מול בית החזה

- הרמה עד המצח וחזרה
- לאנצים (מכרעים) ידיים מתיישרות לפניכם

## מגבת על הרצפה

- ניתורים מצד לצד ברגליים צמודות
- ניתורי פסיעה
- ניתורים על רגל אחת



מדינת ישראל  
משרד החינוך

# תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח