



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

שיעור חינוך גופני לכיתות א-ג

נושא השיעור: איזון הגוף על בסיסים שונים

עם המורה: מור לוי

נא הצטיידו במגבת מטבח, מזרון/שטיח ובקבוק מים

פעילות גופנית

- ✓ תורמת לחיזוק מערכת השלד והשרירים.
- ✓ תורמת לדימוי העצמי.
- ✓ משפרת מיומנויות תנועה: כוח, סבולת, יציבה נכונה.
- ✓ מפיגה מתחים ותורמת להרגשה טובה וחיובית.

מהו בסיס תמיכה/בסיס משען?

מה להביא לשיעור?



בקבוק מים



מגבת מטבח

02:00

חימום

צורות התקדמות שונות במרחב

- צפרדע
- ארנב
- אריה
- סרטן
- סוס
- קנגורו

איזון הגוף על בסיסים שונים - תרגילים

בסיס 1

בטן - אופניים בשכיבה
בטן - אלכסונים בישיבה
עמידת חסידה

בסיסים 2

כפיפת ברכיים
החלפות רגליים
קפיצות פיסוק-פתח וסגור

בסיסים 3

עמידת שש - יד ורגל נגדית
פלנק - כפות ידיים+ כף רגל
הרמת ישבן - כף רגל על הברך

בסיסים 4

פלנק
הרמת ישבן- עמידת סרטן
שכיבות סמיכה - על ברכיים

איזון הגוף על בסיסים שונים - משחק

משחק הפסלים



מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח