

יחידת הוראה חודשית בהוראה מרחוק בנושא: כושר גופני

שכבת גיל: ז-ט"ו-יב

מטרת/ות היחידה: **מרכיבי הכושר הגופני: כוח, שיווי משקל, קואורדינציה**
מורה לחינוך גופני: **ליהי לוי-ניר, קריית אונו**

4	3	2	1	שיעור מספר
קואורדינציה	שיווי משקל	כוח מתפרץ וכוח מרבי	מרכיבי הכושר הגופני	נושא יחידת ההוראה
<p>פתיחה: חימום לפי סרטון</p> <p>חלק עיקרי: לימוד משמעות המושג קואורדינציה.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ניתורי פסיעה עם תנועות ידיים קדימה ואחורה. 2. סיבובי ידיים כאשר יד אחת מסתובבת קדימה והשנייה אחורה. 3. עמידה על רגל אחת תוך סיבוב כדור או כל חפץ סביב בגוף. 4. עמידה על רגל אחת, נגיעה עם היד ברצפה ועליה חזרה לעמידה. 10 חזרות מבלי להוריד את הרגל. <p>סיום: שחרור ומתיחות.</p>	<p>פתיחה: חימום אירובי 40 שניות תרגול 20 שניות מנוחה 10 תרגילים לפי בחירת המורה מתיחות</p> <p>חלק עיקרי: לימוד משמעות המושגים: שיווי משקל, שיווי משקל סטטי ושיווי משקל דינאמי.</p> <p>תרגול:</p> <ul style="list-style-type: none"> • עמידה על רגל אחת. עמידה על הרגל השנייה. הבדל בין שתיהן. • ישיבת V-יושבים על הישבן כאשר רגליים וידיים באוויר יוצרים את האות V. • עמידת שש-ניתוק היד מהרצפה, ניתוק רגל מהרצפה. ניתוק יד ורגל נגדית. • קפיצה משתי רגלים נחיתה על רגל אחת ללא תזוזה. <p>באילו מהתרגילים עבדנו על שיווי משקל סטטי ואילו דינאמי? חשבו על תרגילים נוספים של שיווי משקל.</p> <p>סיום: תרגול בבית תרגילי שיווי משקל דינאמי וסטטי.</p>	<p>פתיחה: חימום טבאטה אירובי (הרמת ברכיים, עקבים לישבן, עבודת ידיים, קפיצות צפרדע) 2X קישור לטבטה</p> <p>חלק עיקרי: לימוד משמעות המושגים: כוח, כוח מתפרץ, כוח מרבי, סבולת שריר.</p> <p>תרגול מבדקים ללימוד מרכיבי הכוח: כוח מתפרץ-מבחן קפיצה למרחק מהמקום. סימון קו התחלה, מדידות.</p> <p>סבולת שריר-מבחן כפיפה ופשיטה של מרפקים במצב שכיבת סמיכה קדמית-כמה שיותר חזרות ברצף.</p> <p>נסו לחשוב על תרגילים נוספים שבדקים כוח מתפרץ, סבולת שריר.</p> <p>ביצוע רעיונות התלמידים יחד.</p> <p>סיום: שחרור, מתיחות וסיכום הנושא שנלמד.</p>	<p>פתיחה: שיעור עיוני. הכרת מרכיבי הכושר תוך מתן דוגמאות.</p> <p>חלק עיקרי: מצגת מרכיבי הכושר הגופני</p> <p>סיום: בסוף המצגת שאלות ותשובות בוחן לסיכום</p>	מהלך השיעור
מרכיבי הכושר קואורדינציה	מרכיבי הכושר שיווי משקל	מרכיבי הכושר כוח, כוח מתפרץ, כוח מרבי	הכרת מרכיבי הכושר הגופני	ידע והבנה