

**שיעור חינוך גופני**

מהם מרכיבי הכושר הגופני ומדוע אנחנו צריכים לחזק אותם? מהי סיבולת אנ-אירובית לעומת סיבולת אירובית? מהן המיומנויות השונות וקטעי קישור בהתעמלות קרקע?

בשליש הראשון של המחצית אנחנו נעבוד על מרכיבי הכושר הגופני, בדגש על סיבולת שריר וכוח וחיזוק סיבולת לב הריאה. בשיעורי הכושר הגופני נתנסה בתרגילים העובדים על שרירי הגוף ונבין את החשיבות של חיזוק שרירים אלו לתפקוד היומיומי. בענף האתלטיקה הקלה נעבוד על סיבולת לב ריאה בריצות קצרות של 60-80/ 200/ 400 מטר המשלבות סיבולת אנ-אירובית, לעומת ריצות בינוניות וארוכות הדורשות סיבולת אירובית במרחקים של 800 מטר ו- 1500 מטר.

בשיעורי התעמלות קרקע נלמד את המיומנויות השונות בענף וצעדי קישור לבניית ריקוד תנועתי וקבוצתי בשילוב מוזיקה.

**דרישות השיעור:**

* נוכחות מלאה בשיעורים
* הגעה בזמן עם בגדי ונעלי ספורט
* שיער אסוף וללא תכשיטים
* השתתפות פעילה ועמידה במטלות
* שמירה על אוירה לימודית נעימה ומכבדת בשיעור

**ההערכה תינתן על סמך:**

* השתתפות פעילה ותפקוד בשיעור
* השקעת מאמץ
* הגעה בזמן ועם תלבושת
* הצבת יעד כמותי אישי בתרגיל בכושר הגופני
* הצבת יעד אישי ושיפור ביצוע זמן בריצות קצרות/ארוכות/ קפיצה בדלגית
* הצגת קטע תנועתי קבוצתי בהתעמלות קרקע הבנוי מ: 5 מיומנויות בהתעמלות קרקע, קטעי קישור, שימוש במרחב וכיוונים, שיתוף פעולה בין חברי הקבוצה, התאמת התנועה למוזיקה ויצירתיות.