אוקטובר 2023

יחידת לימוד עצמאית בחינוך גופני – כיתות י׳

שיעור מספר 1   
  
נושא השיעור : סקוואט

חימום (נכון ל 3 השיעורים ביחידת הלימוד) :   
  
ביצוע חימום קבוע לצורך הגדלת טווח המפרקים והעלאת דופק:

1. קפיצות ב 2 רגליים - 30
2. מצב 2 ידיים לכתפיים – 30
3. גאמפינג גק – 30
4. משכיבה לישיבה – 30
5. אייר סקוואט – 30
6. לאנצ מכרע קדמי – 30

הקניית התנועה:

צפו בסרטון >>> https://www.youtube.com/watch?v=LsGL1r9Pws4

בצע 5 סקוואט מושלמים

אימון:

50 סקוואט   
10 ניתורים ב 2 רגליים

40 סקוואט   
20 ניתורים ב 2 רגליים

30 סקוואט   
30 ניתורים ב 2 רגליים

20 סקוואט   
40 ניתורים ב 2 רגליים

10 סקוואט   
50 ניתורים ב 2 רגליים

שיעור מספר 2

נושא השיעור : סקוואט בקפיצה

חימום (נכון ל 3 השיעורים ביחידת הלימוד) :   
  
ביצוע חימום קבוע לצורך הגדלת טווח המפרקים והעלאת דופק:

1. קפיצות ב 2 רגליים - 30
2. מצב 2 ידיים לכתפיים – 30
3. גאמפינג גק – 30
4. משכיבה לישיבה – 30
5. אייר סקוואט – 30
6. לאנצ מכרע קדמי – 30

הקניית התנועה:

צפו בסרטון >>> https://www.youtube.com/watch?v=5xv0DKqe5XQ

בצע 5 סקוואט בקפיצה

אימון:

30 סקוואט   
10 ניתורים ב 2 רגליים

30 שניות מנוחה

20 סקוואט   
10 ניתורים ב 2 רגליים

30 שניות מנוחה

10 סקוואט

10 ניתורים ב 2 רגליים

30 שניות מנוחה

**חזור על האימון 3 פעמים – 3 דקות מנוחה בין פעם לפעם.**

שיעור מספר 3

נושא השיעור : סקוואט עם משקל

חימום (נכון ל 3 השיעורים ביחידת הלימוד) :   
  
ביצוע חימום קבוע לצורך הגדלת טווח המפרקים והעלאת דופק:

1. קפיצות ב 2 רגליים - 30
2. מצב 2 ידיים לכתפיים – 30
3. גאמפינג גק – 30
4. משכיבה לישיבה – 30
5. אייר סקוואט – 30
6. לאנצ מכרע קדמי – 30

הקניית התנועה:

צפו בסרטון >>> https://www.youtube.com/watch?v=SG4aI7ghO10

בצע 5 סקוואט עם משקל

אימון:   
מצא משקל בעצימות בינונית

30 סקוואט עם משקל  
30 שניות פלאנק

30 שניות מנוחה

20 סקוואט עם משקל  
40 שניות פלאנק

30 שניות מנוחה

10 סקוואט עם משקל  
50 שניות פלאנק

30 שניות מנוחה

**חזור על האימון 3 פעמים – 3 דקות מנוחה בין פעם לפעם.**