אוקטובר 2023

יחידת לימוד עצמאית בחינוך גופני – כיתות יא׳

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 עם כדור

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=zfDmFJJYIds&t=1s

בצע 5 סקוואט עם כדור (אם אפשר עם משקל)

אימון:

50 סקוואט
10 שכיבות סמיכה

30 שניות מנוחה

40 סקוואט
10 שכיבות סמיכה

30 שניות מנוחה

30 סקוואט

10 ניתורים ב 2 רגליים

30 שניות מנוחה

20 סקוואט
10 שכיבות סמיכה

30 שניות מנוחה

10 סקוואט
10 שכיבות סמיכה

30 שניות מנוחה

**חזור על האימון פעמיים – 5 דקות מנוחה בין פעם לפעם**

שיעור מספר 3

נושא השיעור : סקוואט עם משקל מעל הראש

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=ZxTl6wkOLZQ

בצע 5 סקוואט עם משקל מעל לראש

אימון:
מצא משקל בעצימות נמוכה-בינונית

30 סקוואט עם משקל מעל הראש
10 שניות סמוך-קום

30 שניות מנוחה

20 סקוואט עם משקל מעל הראש
10 שניות סמוך-קום

30 שניות מנוחה

10 סקוואט עם משקל מעל הראש
10 שניות סמוך-קום

30 שניות מנוחה

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