



בית ספר לפיתוח אישי וקהילתי ע"ש מרדכי סורקיס
לחלום. להעז. להצליח



שם הקורס: שיעור תנועה א'-ב'

מורה: טלי אסף

אודות הקורס: שיעור בסביבה דינאמית, באווירה ספורטיבית ומהנה. בשיעורים נעסוק בתנועה נכונה ויציבה, גמישות, חיזוק שרירי הליבה. אימוני תחנות, יוגה, תחרויות, ועוד הרבה דברים מעניינים ומאתגרים

מטרות הקורס: היכרות התלמידים עם מבנה השרירים והעצמות בגוף, חיזוק הביטחון העצמי, נשימה נכונה, שיפור הגמישות והיציבה, התנועה במרחב, שכלול הקואורדינציה, עבודה פונקציונלית.



בית ספר לפיתוח אישי וקהילתי ע"ש מרדכי סורקיס
לחלום. להעז. להצליח



להלן פירוט הנושאים הנלמדים:

מספר שיעורים	נושא	מטרה	דרך הוראה
6 בכל נושא	גמישות ויציבה	1. שיפור בכוח – חיזוק כל שרירי הגוף בדגש על שרירי הליבה. 2. שיפור הקואורדינציה – תנועתיות והשליטה בשרירי הגוף. 3. שיפור היציבה ושיווי המשקל - מניעת פציעות וכאבים כתוצאה משרירים מייצבים חלשים. למשל, חוסר יציבות במפרק הקרסול עלול לגרום לכאבי ברכיים. 4. לאפשר לתלמיד בריאות טובה. 5. לתרגל היגינה נפשית. 6. להחזיק ביציבות רגשית. 7. לשלב ערכי מוסר. 8. להגיע לרמה גבוהה יותר של תודעה.	תרגילים כנגד משקל גוף, תרגילי מתיחות, תרגילים המאתגרים את שיווי המשקל, תרגילים המשכללים את הקואורדינציה.
	אימוני יוגה לילדים	1. שיפור בגמישות המפרקים – הפחתת הסיכון לפציעות ספורט שנובעות מחוסר גמישות ויציבה- מתאמנים בעלי מפרקים יציבים וגמישים מפחיתים משמעותית את הסיכון להיחשף לפציעות ספורט שונות. בנוסף, חוסר גמישות בתרגילים ובעיקר בתרגילים מורכבים כגון סקוואט, דדליפט, לחיצות כתף ועוד- פוגע באפקטיביות התרגיל 2. חיזוק הגוף ע"י תרגילים בסיסיים – סקוואט, עליות מתח, שכיבות סמיכה ותרגילי בטן יעילים ואפקטיביים, תוך תיקון ושיפור ביצוע טכניקת ביצוע התרגילים לצורך עבודה יעילה ואפקטיבית יותר.	לימוד תנוחות בסיסיות של יוגה לילדים דרך כרטיסיות עם תמונות, תרגול, לימוד ותרגול של נשימה נכונה (שאיפה ונשיפה).
	אימוני תחנות	1. שיפור בגמישות המפרקים – הפחתת הסיכון לפציעות ספורט שנובעות מחוסר גמישות ויציבה- מתאמנים בעלי מפרקים יציבים וגמישים מפחיתים משמעותית את הסיכון להיחשף לפציעות ספורט שונות. בנוסף, חוסר גמישות בתרגילים ובעיקר בתרגילים מורכבים כגון סקוואט, דדליפט, לחיצות כתף ועוד- פוגע באפקטיביות התרגיל 2. חיזוק הגוף ע"י תרגילים בסיסיים – סקוואט, עליות מתח, שכיבות סמיכה ותרגילי בטן יעילים ואפקטיביים, תוך תיקון ושיפור ביצוע טכניקת ביצוע התרגילים לצורך עבודה יעילה ואפקטיבית יותר.	הדגמת תרגילים על ידי המורה (משתנים בכל שיעור), הסבר על כל תחנה, ביצוע ע"י התלמידים, מעבר בין תחנות בתום הזמן המוקצב לכל תחנה.



בית ספר לפיתוח אישי וקהילתי ע"ש מרדכי סורקיס
לחלום. להעז. להצליח



מספר שיעורים	נושא	מטרה	דרך הוראה
6 בכל נושא	תחרויות כוח (ע"ב החומר הנלמד)	1. התחרות מוסיפה הנעה חיצונית, מאתגרת את המשתתפים ומעודדת אותם למתוח את גבולות היכולת שלהם. 2. חיזוק ערכים ספורטיביים	תרגילים כנגד משקל גוף, תרגילי מתיחות, תרגילים מאתגרים את שיווי המשקל, תרגילים המשכללים את הקואורדינציה.
	ריקוד	1. לשיפור הסיבולת של מערכת הלב ריאה (זרימת הדם והובלת החמצן בגוף) 2. להגברה ולשיפור תהליך שריפת השומנים והקלוריות 3. לחיזוק שרירי השלד, הגב, הישבן, המותניים, הרגליים ועוד 4. לשיפור הגמישות והתנועתיות של הגוף 5. לשחרור אנדורפינים טבעיים למוח, התורמים לשיפור מצב הרוח ולתחושה כללית טובה יותר.	בניית ריקוד מתנועות שהתלמידים ממציאים וחיבורן לכדי ריקוד שלם, יצירתיות, אימפרוביזציה (יכולת אלתור בריקוד), עבודה בשיתוף פעולה (קבוצות, זוגות).

דרישות:

יש להגיע בבגדי ספורט, נעלי ספורט, בקבוק מים, שיער אסוף, מגבת/מזרן יוגה והרבה אנרגיות.



בית ספר לפיתוח אישי וקהילתי ע"ש מרדכי סורקיס
לחלום. להעז. להצליח



שם הקורס: שיעור תנועה ג'-ו'

מורה: טלי אסף

אודות הקורס: שיעור בסביבה דינאמית, באווירה ספורטיבית ומהנה. בשיעורים נעסוק בתנועה נכונה ויציבה, גמישות, חיזוק שרירי הליבה. אימוני תחנות, יוגה, תחרויות, ועוד הרבה דברים מעניינים ומאתגרים

מטרות הקורס: היכרות התלמידים עם מבנה השרירים והעצמות בגוף, חיזוק הביטחון העצמי, נשימה נכונה, שיפור הגמישות והיציבה, התנועה במרחב, שכלול הקואורדינציה, עבודה פונקציונלית.



בית ספר לפיתוח אישי וקהילתי ע"ש מרדכי סורקיס
לחלום. להעז. להצליח



להלן פירוט הנושאים הנלמדים:

מספר שיעורים	נושא	מטרה	דרך הוראה
6 בכל נושא	גמישות ויציבה	1. שיפור הקואורדינציה – תנועתיות והשליטה בשרירי הגוף. 2. שיפור היציבה ושיווי המשקל - מניעת פציעות וכאבים כתוצאה משרירים מייצבים חלשים. למשל, חוסר יציבות במפרק הקרסול עלול לגרום לכאבי ברכיים. 3. שיפור בגמישות המפרקים – הפחתת הסיכון לפציעות ספורט שנובעות מחוסר גמישות ויציבה- מתאמנים בעלי מפרקים יציבים וגמישים מפחיתים משמעותית את הסיכון להיחשף לפציעות ספורט שונות.	תרגילים כנגד משקל גוף, תרגילי מתיחות, תרגילים המאתגרים את שיווי המשקל, תרגילים המשכללים את הקואורדינציה.
	אימוני כוח	1. פיתוח כוח מתפרץ בשריר 2. פיתוח סבולת שריר 3. שיפור בכוח – חיזוק כל שרירי הגוף בדגש על שרירי הליבה	משקל גוף: אימון שבו אנו שמים דגש גדול על עבודת כוח כנגד משקל הגוף, הכוללת גם עבודה על גמישות ויציבה.
	אימונים פונקציונליים	1. אימון פונקציונלי הוא סוג של פעילות גופנית, המאופיינת במינימום מכשור ובזמן ביצוע קצר. מטרתו לדמות ולשפר פעילויות יומיומיות כדוגמת הליכה, כפיפה ודחיפה. 2. בגוף האדם ישנם שרירי ליבה, המייצבים את עמוד השדרה והם מורכבים משרירי בטן עמוקים (רחב בטני, אלכסונים פנימיים וחיצוניים ושרירים ישרים). האימון הפונקציונלי מערב שרירים אלו עם קבוצות שרירים שונות, הפועלות יחד בכמה מישורי תנועה במקביל לצורך במתן יציבות וכוח.	אימוני טבטה (אימון מחזורי) המורכב מחימום, תרגילים ושחרור (מתיחות).



בית ספר לפיתוח אישי וקהילתי ע"ש מרדכי סורקיס
לחלום. להעז. להצליח



מספר שיעורים	נושא	מטרה	דרך הוראה
6 בכל נושא	אימוני תחנות	1. שיפור בגמישות המפרקים – הפחתת הסיכון לפציעות ספורט שנובעות מחוסר גמישות ויציבה- מתאמנים בעלי מפרקים יציבים וגמישים מפחיתים משמעותית את הסיכון להיחשף לפציעות ספורט שונות. בנוסף, חוסר גמישות בתרגילים ובעיקר בתרגילים מורכבים כגון סקוואט, דדליפט, לחיצות כתף ועוד- פוגע באפקטיביות התרגיל 2. חיזוק הגוף ע"י תרגילים בסייסים – סקוואט, עליות מתח, שכיבות סמיכה ותרגילי בטן יעילים ואפקטיביים, תוך תיקון ושיפור ביצוע טכניקת ביצוע התרגילים לצורך עבודה יעילה ואפקטיבית יותר.	הדגמת תרגילים על ידי המורה (משתנים בכל שיעור), הסבר על כל תחנה, ביצוע ע"י התלמידים, מעבר בין תחנות בתום הזמן המוקצב לכל תחנה.
	תחרויות כוח (ע"ב החומר הנלמד)	1. התחרות מוסיפה הנעה חיצונית, מאתגרת את המשתתפים ומעודדת אותם למתוח את גבולות היכולת שלהם. 2. חיזוק ערכים ספורטיביים	תרגילים כנגד משקל גוף, תרגילי מתיחות, תרגילים המאתגרים את שיווי המשקל, תרגילים המשכללים את הקואורדינציה.

יש להגיע בבגדי ספורט, נעלי ספורט, בקבוק מים, שיער אסוף, מגבת/מזרן יוגה והרבה אנרגיות.