



**שם הקייטנה:**

מתאמנים בכושר

**היקף (מס' מפגשים):**

5 מפגשים

**מנחה:**

שירן גבאי

**תאריכים ושעות**

תאריכים : ב' אב-ו' אב, 11/7/21-15/7/21

שעות: 17:00-18:30

**תקציר:**

אוהבים כדורגל? כדורסל? אולימפיאדה? גלשן רוח? אולי גלשן מים?  
נפישל שרוולים וביחד נצא להתעמלות גופנית. מזמנים להצטרף אלי לכושר גופני מאחורי המקלדת.  
נאתר פרטים מעניינים ופיקנטיים על הצלחתם של ספורטאים.  
נערך השוואה בין תחומי הספורט והספורטאים באמצעות מצגת שיתופית.  
נשמע סיפורים אודות הצלחתם של כמה ספורטאים מעוררי השוואה.  
ואולי נלמד מהם מהו סוד ההצלחה.  
מיועד לאמיצים שבינינו...

**קהל יעד (כיתה):**

ד'-ו'

**דרישות מקדימות להשתתפות:**

מחשב עם **Windows 7** ומעלה

יש להצטייד באוזניות או ברמקולים ומיקרופון

חשבון גוגל (**GMAIL**) של אחד ההורים, או חשבון של סביבת ענן לחינוך.

סביבות שיעשה בהן שימוש יש לאפשר אליהן גישה

<https://eureka.org.il>

[Linoit](#)

**חובת השתתפות במפגשים:**

הקורס בנוי כתוכנית רציפה מהשיעור הראשון ועד לאחרון, כך שבכל שיעור נלמדים נושאים חדשים. לכן, חשוב להקפיד להגיע לכל שיעור ושיעור, בלי יוצא מהכלל.



היערכו מראש לזמני השיעורים של הקורס, ותכננו את השבוע שלכם בהתאם לשיעורים. אל תרשו לעצמכם להפסיד אפילו שיעור אחד.

### שעות ותאריכי הקייטנה:

<p><b>מפגש 1:</b> מפגש היכרות בין התלמידים באמצעות לוח Linoit , סרטון על מוגנות ברשת, ניסוח של 3 כללים לבטיחות ברשת בקובץ גוגל סלייד שיתופי.</p> <p>נכיר ספורטאים ישראלים מיוחדים כגון: נועם גרשוני, מורן סמואל.</p> <p>נברר מה המיוחד בספורטאים הללו ונלמד מהצלחותיהם.</p> <p>נערוך סקר על: מי הספורטאי האהוב עליך?</p> <p>נכתוב בלוח שיתופי מה למדנו מהם ונאמץ בחיים שלנו.</p>
<p><b>מפגש 2:</b></p> <p>אימון כושר קצר. <a href="https://youtu.be/ec6Sqq0sUak">https://youtu.be/ec6Sqq0sUak</a></p> <p>נזהה את ההנחיות של המאמן.</p> <p>נכתוב אותן במצגת אישית.</p> <p>נלמד על כדורגל, כללים וחוקים, ונשווה בין כמה שחקנים מפורסמים.</p> <p>נלמד על מסי, קטן, ועוד ספורטאים מובילים.</p> <p>נערוך השוואה בין הספורטאים המובילים.</p>
<p><b>מפגש 3:</b> נתחלק לקבוצות.</p> <p>קבוצה ראשונה יהפכו למאמנים.</p> <p>קבוצה שנייה יבצעו את הוראות המאמנים.</p> <p>נשוחח על איכות ההוראות ונתחיל לייצר חוברת : מדריך למתאמן לחופשת הקיץ.</p>
<p><b>מפגש 4:</b></p> <p>נתחיל באימון כושר: <a href="https://youtu.be/5YCIQsGchgc">https://youtu.be/5YCIQsGchgc</a></p> <p>ספורט אתגרי:</p>



נאתר מידע על:

רכיבת אופנים, שחייה, ריצה.

נכתוב הוראות למתאמן בספורט אתגרי

מפגש 5:

נתחיל באימון כושר : <https://youtu.be/kcQBTNGkAXw>

נלמד מי נתנה את סיום המרתון המדהים בהיסטוריה?

סיכום: נערך טבלת השוואה בין כל הספורטאים שהכרנו.