



"כי אצלנו אינטליגנציה אינה רק מנת משכל"

אתגר ספורטיבי - רציונל
שנת הלימודים _____

הגברת הפעילות הגופנית בבית הספר ובשעות הפנאי היא צורך בריאותי לאומי. התפתחות הטכנולוגיה הביאה לתרבות פנאי יושבנית, לירידה בזמן המוקדש לפעילות גופנית וכן, לעליה במשקל בקרב ילדים ובני נוער. למנהלי בתי הספר ולמורים לחינוך גופני, תפקיד משמעותי, חיוני והכרחי להגברת הפעילות הגופנית והבריאות של התלמידים.

מצורפת לאתגר כרטיסיית מעקב התקדמות אישית, לתיעוד יומי של ביצוע האתגר במהלך 30 ימים/ 60 ימים על ידי התלמידים. תלמידים שיתמידו באתגר, יציגו שיפור, יגלו רצינות והשקעת מאמץ תוענק להם תעודה. ניתן לצרף לאתגר בני משפחה וחברים.

מהו אתגר? (**CHALLENGE**): מטרה שיש להתאמץ כדי להשיגה. המורה הציבה בפני אתגר, לשפר את יכולת הקפיצה בדלגית ב- 30 ימים.

אתגר ראשון – אתגר הדלגית

הדלגית קלה, זולה, זמינה וניתנת לשימוש בבית ובחצר. ניתן לבצע בעזרת הדלגית תרגילים אישיים, בזוגות או בקבוצה. בחודשיים הקרובים נתמקד בביצועים אישיים. חשוב ללמד את מיומנות הקפיצה בשיעורים ורק אחר כך להתחיל באתגר.

הקפיצה בדלגית תורמת לשיפור סבולת לב ריאה וקואורדינציה. מבחינת הוצאת האנרגיה, 10 דקות קפיצה בדלגית שוות ערך לכ-30 דקות ריצה. ביום 1 של האתגר, יש לרשום כמה, קפיצות, ברצף, הצלחתם לבצע, ללא הגבלת זמן וכל יום להוסיף 10 קפיצות. בין היום ה-29 ל-30 יש להוסיף 50 קפיצות (דוגמא מופיעה בטבלה מטה).

<https://www.youtube.com/watch?v=UTntXRW4wYk> לומדים לקפוץ בדלגית

<https://www.youtube.com/watch?v=R93u52P6jjQ> שיא גינס בקפיצות איקס

ההשתתפות באתגר היא המטרה וכן, השיפור האישי - כל אחד בהשוואה לעצמו ולנקודת הפתיחה שלו. מצורפת כרטיסיית מעקב התקדמות אישית, לתיעוד יומי של ביצוע האתגר.

30-Day Cardio Challenge	
Equipment needed: Jump Rope	
Day 1: 50 jumps	
Day 2: 60 jumps	
Day 3: 70 jumps	
Day 4: 80 jumps	
Day 5: 90 jumps	
Day 6: REST	
Day 7: REST	
Day 8: 100 jumps	
Day 9: 110 jumps	
Day 10: 120 jumps	
Day 11: 130 jumps	
Day 12: 140 jumps	
Day 13: REST	
Day 14: REST	
Day 15: 150 jumps	
Day 16: 160 jumps	
Day 17: 170 jumps	
Day 18: 180 jumps	
Day 19: 190 jumps	
Day 20: REST	
Day 21: REST	
Day 22: 200 jumps	
Day 23: 210 jumps	
Day 24: 220 jumps	
Day 25: 230 jumps	
Day 26: 240 jumps	
Day 27: REST	
Day 28: REST	
Day 29: 250 jumps	
Day 30: 300 jumps	

FemmeFitFitClub IG: @femmeFitFitClub

לאתגר, היכון צא!

דוגמא לאתגר:
כל אחד רושם בכרטיסיית מעקב כמה הצליח לקפוץ ברצף בפעם הראשונה ומשם ממשיך להתקדם.

כרטיסיית מעקב אישית לאתגר

שם התלמיד/ה: _____ כיתה: _____

האתגר שבחרתי: קפיצות חדר כושר (ללא ניתור ביניים)/עם ניתור ביניים

7	6	5	4	3	2	1 תחילת האתגר	יום
מנוחה	מנוחה						תוצאה
14	13	12	11	10	9	8	יום
מנוחה	מנוחה						תוצאה
21	20	19	18	17	16	15	יום
מנוחה	מנוחה						תוצאה
28	27	26	25	24	23	22	יום
מנוחה	מנוחה						תוצאה
כמה הצלחתי לקפוץ בסיום האתגר					30	29	יום
							תוצאה
7	6	5	4	3	2	1 תחילת האתגר	יום
							תוצאה
14	13	12	11	10	9	8	יום
							תוצאה
21	20	19	18	17	16	15	יום
							תוצאה
28	27	26	25	24	23	22	יום
							תוצאה
כמה הצלחתי לקפוץ בסיום האתגר					30	29	יום
							תוצאה