נושאים לעבודה בחינוך גופני.

1. מדוע חשוב לעסוק בפעילות גופנית יום יומית? מהי תרומתה של פעילות גופנית לבריאות ולאיכות חיים?
2. מהי פעילות איירובית ואנאיירובית ? הסבר. מהם המאפיינים של פעילויות אלה וכיצד הן משפיעות על מערכות הגוף השונות.
3. יציבה בחיי יום יום -עמידה, ישיבה, הליכה, ריצה. הכרת קבוצות שרירים גדולות וחשיבותן לשמירה על יציבה נכונה. הבא דוגמאות של תרגילים המפעילים את השרירים .
4. נזקים אפשריים בעתיד כתוצאה מיציבה לא נכונה וחולשת שרירים. חשיבות הפעילות הגופנית לשמירה על יציבה נכונה ומבנה גוף נאה.
5. היגיינה ובטיחות בפעילות גופנית. תלבושת מתאימה, בחירת שטחי אימון בטוחים, חשיבות השמירה על ניקיון והיגיינה לפני הפעילות ואחריה. חשיבות ההיגיינה והביגוד בפעילות ספורטיבית.
6. מהם פעילות גופנית, תרגול גופני וכושר גופני? מהם מרכיבי הכושר הגופני, דוגמאות והתנסות.
7. חשיבות ה"חימום" לפני פעילות גופנית למניעת פציעות ושיפור הישגים.
8. בחר ענף ספורט . כתוב תולדות הענף , התפתחות הענף ציין ספורטאים בולטים בענף. הישגים בענף וארצות בהם הענף מפותח במיוחד.
9. מהי אולימפיאדה? בחר אחד מהאולימפיאדות וכתוב מה מייחד אותה. ציין ספורטאים בולטים והישגים מיוחדים באולימפיאדה. ציין ספורטאים ישראלים שבלטו והשתתפו בה (אם היו).
10. השפעת עישון, אלכוהול וסמים על הכושר הגופני והבריאות.

\*במידה ויש נושא הקשור לספורט שלא נזכר בין הנושאים הללו יש להציגו בפני רכז החינוך הגופני ולקבל אישור לכתיבת עבודה בנושא שנבחר.

**יש להגיש את העבודה עד תאריך 27/12/2022 בקלאסרום לפי ההנחיות שקבלתם**.

 בהצלחה

 אמיר נוסבוים – רכז החינוך הגופני

 052-5461639