


טבלת הכושר שלי

בצעו את התרגילים בכל יום, רישמו את מספר החזרות או הזמן שהשגתם- וכך תוכלו לראות איך אתם משתפרים מדי יום!

מספר	מרכיב כושר	תרגיל	למה זה חשוב לי בחיים?	איך מודדים	כמה עשיתי
1	סיבולת לב-ריאה 	עמידה-קפיצה על חבל דמיוני	לרוץ ולשחק בלי להתעייף	כמה קפיצות ב-30 שניות	
2	כוח רגליים 	סקוואט (עמידה וישיבה על כיסא)	לעלות במדרגות ולקום מכיסא בקלות	כמה חזרות ברצף עד עייפות השריר	
3	כוח ידיים/כתפיים 	ישיבה-יישור יד למעלה (עם בקבוק)	לסחוב תיק ולחפוף את הראש	כמה חזרות ברצף עד עייפות השריר	יד ימין- יד שמאל-
4	כוח בטן 	ישיבה-הרמת 2 רגליים באוויר	לשמור על יציבה נכונה וזקופה בעמידה ובישיבה	כמה שניות הרגליים באוויר עד עייפות השריר	
5	כוח גב 	ישיבה-משיכת ידיים לאחור (חתירה)	למשוך דברים ולשמור על יציבה נכונה וזקופה בעמידה ובישיבה	כמה חזרות ברצף עד עייפות השריר	
6	שיווי משקל 	עמידה על רגל אחת (על קצות אצבעות)	ללכת, לקפוץ, לרוץ ולהיות יציבים במשחקים ובחיים	כמה שניות מצליחים לשמור על שיווי המשקל	
7	קואורדינציה 	עמידה- סיבוב יד אחת לפנים ויד שנייה לאחור	עוזר לידיים לעבוד ביחד ולמוח לשלוט טוב יותר על הגוף	כמה חזרות ברצף ב-30 שניות בלי להתבלבל	כיוון 1- כיוון 2-
8	גמישות 	עמידה ברגליים ישרות- כפיפת גב וידיים לכיוון הרצפה 30 שניות	להתכופף, לקשור שרוכים ולזוז בקלות	היכן הגיעו הידיים? רצפה / כפות רגלים / שוקיים	
9	זריזות 	ישיבה-להעביר מחק מיד ליד מתחת לרגל בלי שהוא ייפול- מצד לצד	לעבוד עם הידיים והרגליים יחד, להיות זריז ומדויק במשחקים ובכיתה	כמה חזרות ברצף ב-30 שניות בלי שהמחק ייפול.	
10	כוח מרבי פלג גוף עליון 	כפות הידיים דוחפות הכי חזק את הירכיים או את הקיר	לדחוף חפצים כבדים או להפעיל כוח במצבים יומיומיים	כמה שניות דוחפים עד עייפות השרירים	