



חומרי הלמידה למבחן העיוני למסלול חדר הכושר:

הסבר בסיסי על שרירים מחודש

סרטון זה מתאר את מבנה השרירים בגוף האדם לרבות שריר חלק ומשורטט, מבנה שריר השלד, וסוגי סיבי שריר שלד.

ניפוח 7 מיתוסים על גוף האדם

סרטון זה מתאר מספר מיתוסים הקשורים לגוף האדם ותפקודו. הקשיבו לכל אחד מהמיתוסים המתוארים בסרטון.

מצגת עקרונות האימון

מצגת זו מתארת את עקרונות האימון הגופני. למדו את עקרונות האימון ואת התופעות האפשריות המתרחשות בתהליך האימון.

שיעור מצולם - מערכת התנועה

סרטון זה מתאר את מערכת השלד-תפקידים, סוגי עצמות, שכבות בניה ומפרקים, ואת מערכת השרירים-סוגי שרירים, גידים ורצועות.

המלצה לאופן הלמידה:

- הקשבה מספר פעמים לכל סרטון
- כתיבת סיכום לחומר הלימודי מהסרטונים ומהמצגת
- תרגול בעל פה של חומרי הלמידה בעזרת חבר או הורה

רותם מרסיאנו-מנדיל

רכזת מסלול חדר הכושר

אמיר דרוקר

מנהל מגמת חינוך גופני