**עבודה בחינוך גופני- מבנה השלד ומרכיבי הכושר**

* בחר/י ענף ספורט ופרט/י עליו.
* בחר/י 3 מרכיבי כושר גופני עיקריים הנדרשים בענף ספורט זה.

-פרט/י כל מרכיב כושר בכללי ובהקשר לענף הספורט הספציפי.

- בחר/י 3 תרגילים/ מיומנויות המפתחים כל אחד ממרכיבי בכושר הנ"ל. הסביר/י פרט/י כל תרגיל כיצד עובד ואייך מפתח את מרכיב הכושר ומשפר את ביצועי הספורטאי.

* נתח/י את כל אחד מהתרגילים הנ"ל ( סה"כ 9) – אילו עצמות, שרירים, ומפרקים פועלים וכיצד.

**בהצלחה צוות חנ"ג**