

שלום לכולם,

גם אם אין שיעורי חינוך גופני או הפסקות למשחק כדורגל, אנחנו ממשיכים בפעילות גופנית גם בבית.

אין לכם הגבלה של זמן לפעילות גופנית אתם יכולים לעשות פעילות לאורך כל שעות היום, אך לפחות שעה אחת ביום (רצופה או במצטבר) חשוב שתפעילו את הגוף.

בהמשך המצגת יש לכם אפשרויות ודוגמאות לפעילות. כל אחד יכול לבחור את הפעילות שהוא מעדיף.

לא עושים הכל כל יום, חלקו את הפעילויות בין הימים.

תשתדלו לגוון את הפעילות - חיזוק שרירים, כושר גופני (אירובי), ריקוד, מתיחות....

אבל הכי חשוב שתהנו!

מחכה שנפגש, רויטל



# חשוב לעשות פעילות גופנית גם כשאנחנו בבית!



- לשמור על הכושר ולשפר אותו
- לחזק שרירים ועצמות
- למנוע מחלות
- לשפר קשב, ריכוז וזיכרון
- לשפר יכולת קבלת החלטות
- לשפר הישגים לימודיים
- ליהנות
- להפחית חרדה
- לחזק בטחון עצמי ותחושת מסוגלות
- ועוד.....

# איזה סוג של פעילות גופנית לעשות?

חיזוק שרירים ועצמות  
לפחות 3 פעמים בשבוע



פעילות אירובית  
כל יום



Happy Jazzy Crazy Funky Batty  
PERFECT PERFECT GOOD SUPER  
**ריקודי חיקוי**  
**JUST DANCE**

**הקרנת ריקודי חיקוי**  
**במחשב וביצוע**  
**מול המחשב**



I like to move it

Angry Birds

Fortnite dances

Bare Gameplay

Disney Under the Sea

Baby shark

Waka Waka

Jump up

Despicable Me

The Freeze Game

Speedy Gonzales

# אימוני כושר לילדים

<u>רוצים לזוז:</u> <u>רגליים ידיים</u> <u>8:00 דקות</u>	<u>אימון יומי</u> <u>לילדים</u> 09:00 דקות	<u>זומבה</u> <u>4:30 דקות</u>
<u>כושר טוב</u> <u>ישראל</u> 9:00 דקות	<u>זמן לזוז -</u> <u>ג'ונגל</u> <u>6:00 דקות</u>	<u>הוקי פוקי</u> <u>2:50</u>
<u>כושר</u> <u>20 דקות</u>	<u>זומבה ילדים</u> <u>2:50 דקות</u>	<u>כושר לילדים</u> <u>16:00 דקות</u>

# בהצלחה!