

# הפגה תנועתית

מאגר פעילויות הפגה לתלמידי בתי הספר היסודיים  
במהלך יום הלימודים.

במסגרת התוכנית לקידום הרגלי אורח חיים פעיל  
ובריא.

עריכה: רננה ניידמן

...היו זמנים

## Kids these days...



בעשור האחרון חלה ירידה

משמעותית בקרב ילדים ובני

הנוער, בזמן המוקדש לפעילות

גופנית.

# זמן מסכים



עם המהפכה של ההוראה  
מרחוק נוצר מצב שבנוסף  
לשעות הפנאי, גם בשעות  
הלמידה, הילדים ובני הנוער  
מבלים זמן רב מול מסכים.

# קידום אורח חיים פעיל ובריא



מטרת משרד החינוך, בפרט הפיקוח על החנ"ג, היא יצירת שינויים בדפוסי הפעילות הגופנית ועידוד הילדים ובני הנוער לאמץ אורח חיים פעיל ובריא.

# הפגה תנועתית בכיתה



המודל שנקרא "20-5-20" מכוון לחלוקת

השיעור בכיתה לשלושה חלקים:

20 דק' של הקניה, כ-5 דק' של פעילות

גופנית ועשרים דק' של למידה ותרגול.

# הפגה תנועתית בכיתה



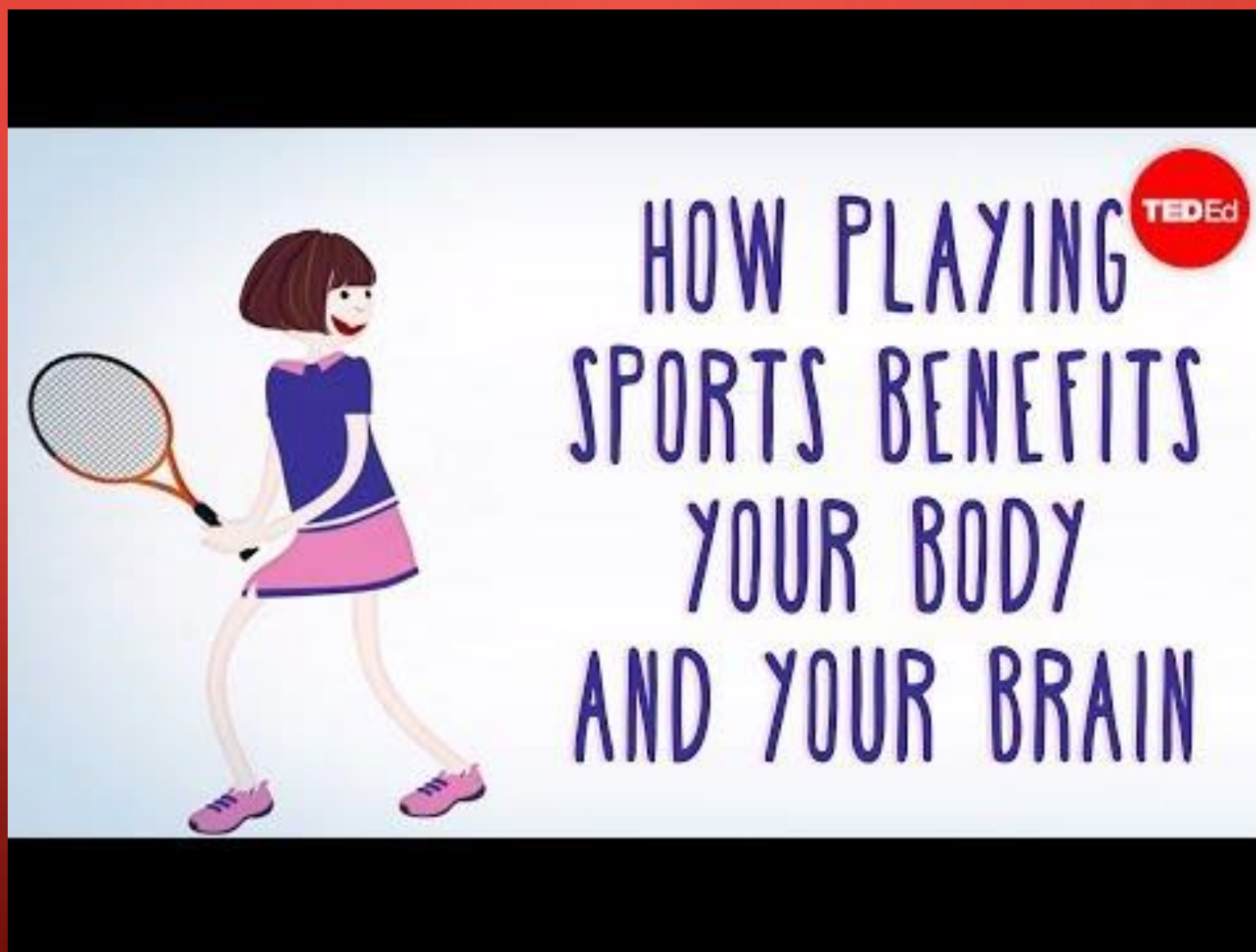
מטרות ההפגה:

שיפור משמעותי בעוררות ✓

וריקוז התלמידים.

הגברת הפעילות הגופנית. ✓

# סרטון – חשיבות ההפגה



# אימוני כושר קצרים לתלמידי א-ג'

זומבה

יוגה בכיתה

הפגה תנועתית  
עם כיסא.

הפוגה בתנועה

זמן לזוז

רוצים לזוז

הפוגה יוגה על כיסא  
2

הפוגה יוגה על  
הכיסא

הפגה תנועתית

# אימוני כושר קצרים לתלמידי ד-ו'

הפגה בתנועה

הפגה בתנועה

אימון טאבטה.

הפגה בתנועה

הפגה בתנועה

הפגה בתנועה

תרגילי כוח על כיסא

הפוגה בחיקוי

הפגה בתנועה

# JUST DANCE על המסך בכיתה.

Just Dance

super bass

bailar

Happy

Just Dance

Just Dance

Just Dance

5 star

Watch me

# סוגי מתיחות

מתיחות בעמידה  
כ 6-דק'

מתיחות על  
הכיסא בעברית  
כ 6-דק'

מתיחות בעמידה  
כ 5-דק'

יוגה בעמידה כ -  
15דק'

מתיחות בכיתה  
כ 3-דק'

# תרגילים תנועתיים למוח

תרגילים בעברית לגדולים כ 5-דק.

תרגילים בעברית לגדולים כ 5-דק'

תרגילים לקטנים כ 8-דק'

תרגילים לגדולים כ 9-דק'

תרגילים במקום לקטנים כ 4-דק'

תרגילים במקום כ 3-דק'

# אפליקציות כושר גופני

- אפליקציית אימון השבע דקות-חינם.
- אפליקצייה לבניית אימון כושר.
- אפליקצייה למדידת צעדים שנותנת הטבות.
- אפליקציה לאימוני כושר ביתיים ללא ציוד.

# כרטיסיות כושר

## כרטיסיות לדוגמא

הלמ'קה מנש'ש'ק  
הרק' למרשק נש'ב'



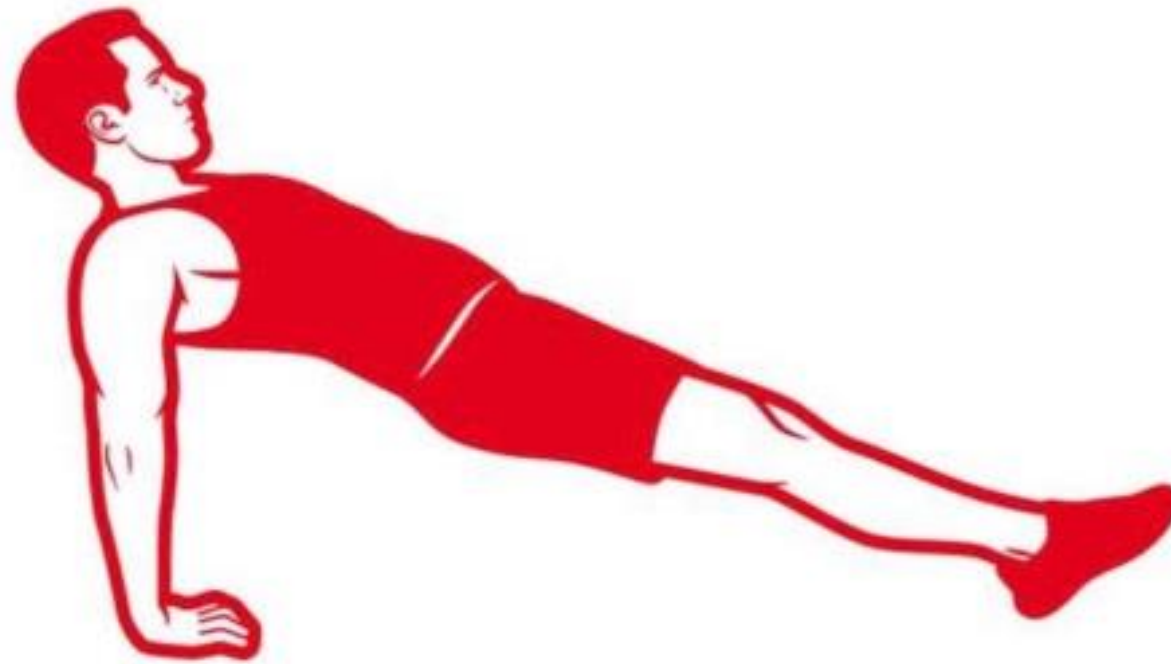
הלמ'קה 5 קנ'צ'ת  
ל' רל'ל אחר  
לכ'ל רל'ל



ל' אר'ל'ל הל'כ'ת ק'ה  
4 צל'ק'ק  
לשנ'ק ול'אחור



# דוגמא לכרטיסיית כושר



30 שניות פלאנק הפוך

# דוגמא לכרטיסיית כושר

השכיבה על הבטן



מרימים יב"מ ורגל"מ.

מצלמים ומורקים אסירואין.



# דוגמא לכרטיסיית כושר



40 ניתורי פתח סגור

# דוגמא לכרטיסיית כושר

השכיבה סמ'כה

מביאים הרק אחזקה

אסירואן



# דוגמא לכרטיסיית כושר

העמ'קה מטע'ש'ם

הרק אמרסק טע'ק'



# שימוש בניידים כאמצעי להגברת הפעילות



ברקודים עם קישורים לאימונים

קצרים.

הילדים יסרקו את הברקוד ויבצעו

את הפעילות המוצעת.

# אתגרים בתצורה של קוד QR

## אתגר הסקוואטים



# אתגר הקצב



# תנועה בהנאה לילדים



# אימוני טאבטה

אימון הטאבטה הוא אימון קצר ואינטנסיבי הכולל 8 סטים

קצרים של 20 שניות עבודה, ו 10 - שניות מנוחה

למשך 4 דק' בלבד.

ניתן לשלב אימון זה בבית ובהפגות תנועתיות בכיתות.

מצ"ב דוגמאות לאימוני טאבטה מוכנים בשקפים הבאים.

# דוגמא לאימוני טאבטה



# דוגמא לאימוני טאבטה





בהצלחה!!!