



פעילות גופנית בבית יסודי

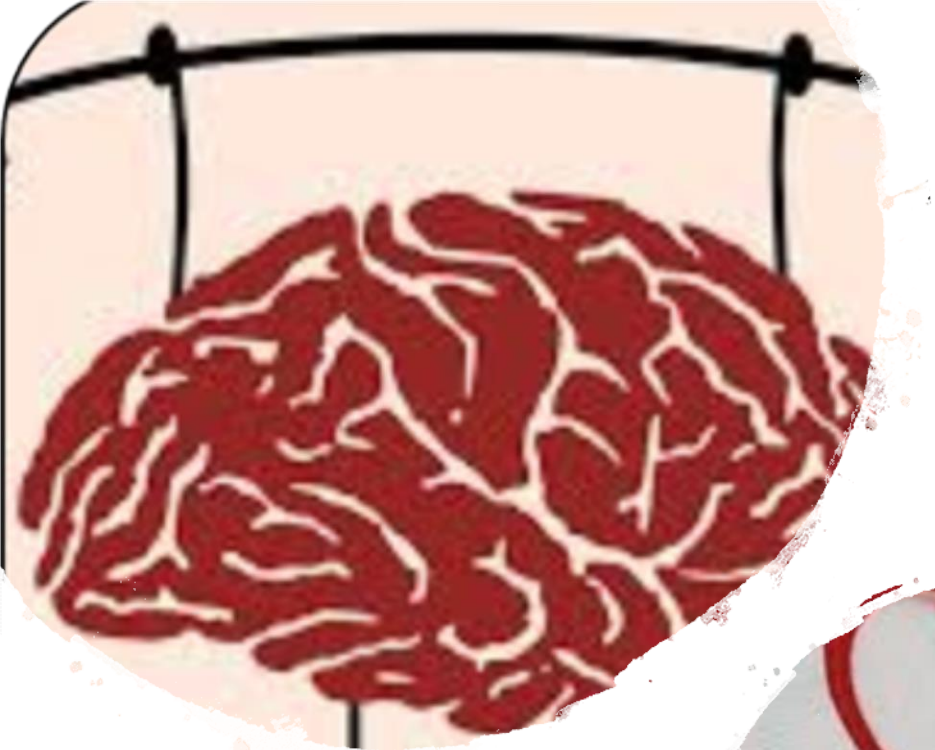




**לא מוותרים
על פעילות
גופנית
גם בזמן
בידוד בייתי**

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.....





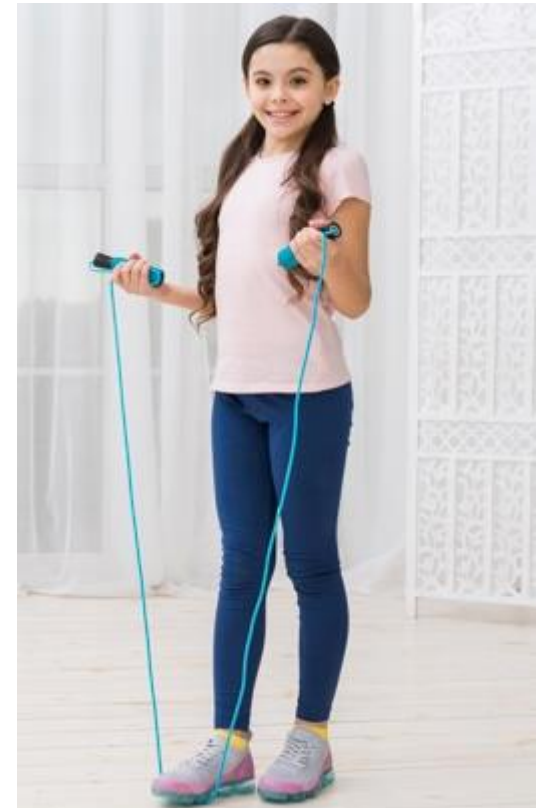
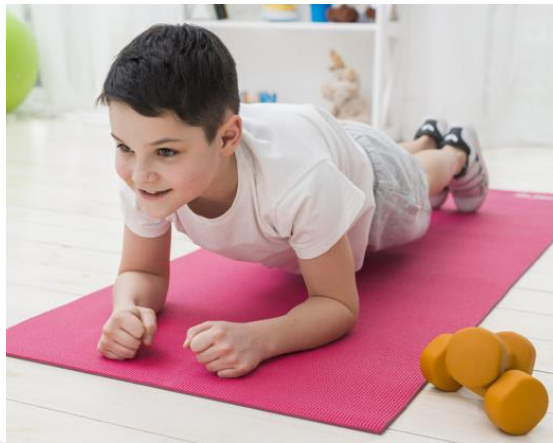
כמה פעילות גופנית לעשות ?

לצבור לפחות 1 שעה ביום

איזה סוג של פעילות גופנית לעשות?

חיזוק שרירים ועצמות
לפחות 3 פעמים בשבוע

פעילות אירובית
כל יום





Every Minute Counts

אז מה אפשר לעשות בבית?

- ללבוש בגדי ספורט ולנעול נעלי ספורט
- לעשות חימום לפני ומתיחות אחרי הפעילות
- לפעול בהדרגתיות בהתאם לכושר
- ליהנות מהפעילות • להתמיד בפעילות

ריקודי חיקוי JUST DANCE

הקרנת ריקודי חיקוי
במחשב וביצוע
מול המחשב



אימוני כושר לילדים

רוצים לזוז:
רגליים ידיים
8:00 דקות

אימון יומי
לילדים
09:00 דקות

זומבה
4:30 דקות

כושר טוב
ישראל
9:00 דקות

זמן לזוז –
ג'ונגל
6:00 דקות

הוקי פוקי
2:50

כושר
20 דקות

זומבה ילדים
2:50 דקות

כושר לילדים
16:00 דקות



אימוני כושר לילדים

25 דקות כושר לילדים

5 דקות move to learn

6 דקות בתנועה

13 דקות אירובי לילדים



60 שניות זוז...

תרגילים שאפשר לבצע בדקה אפשר לבצע מספר משימות בכל פעם

ניתורים על רגל אחת

ניתורי פסק סגור

סקוואטים
"לשבת" על
הכסא ולקום

פלאנק

פלאנק אחורי

ריצה במקום

ניתורים במקום



תרגילי מח

Brain Gym



BRAIN GYM

תרגילים התורמים לשיפור
הקואורדינציה הריכוז וההישגים.

תרגילי
מוח
13:00
דקות

תרגילי מוח
13:30 דק'

תרגילי מוח
4:00 דקות

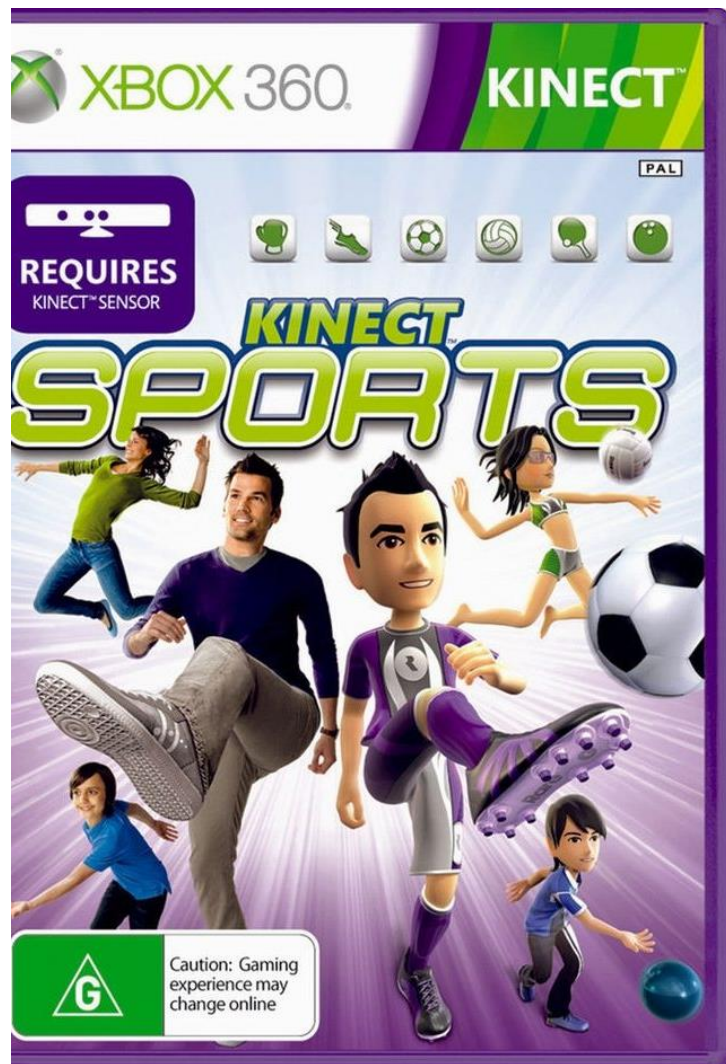
טבטה - TABATA



טאבטה 4:06 דקות

טאבטה 4:05 דקות

טאבטה 4:13 דקות



דוגמאות
לפעילות
גופנית בבית
באמצעות
משחקים
מתוקשבים

אתגר הדלגיות

הדלגית קלה, זולה, זמינה וניתנת לשימוש בבית.
הקפיצה בדלגית תורמת לשיפור הסבולת,
הזריזות והקואורדינציה.

אפשרויות לאתגר הדלגית:

*מספר ניתורים ברצף עם / בלי ניתור ביניים, שתי
רגליים יחד / רגל רגל

*מספר ניתורים על זמן – רבע דקה / חצי דקה /
דקה או יותר

*מיומנויות מתקדמות עם דלגית – הצלבות /
ניתור כפול וכדומה.

שיא גינס בניתורים בדלגית בחצי דקה

הדגמת ניתורים שונים עם דלגית



אתגר חודש ספטמבר
ניתור אישי בדלגית

טופס
תיעוד



רציונל



לאתגר היכון צא

אתגר ההליכה - ריצה במקום



אתגר נובמבר-דצמבר
הליכה-ריצה רצופה

טופס
תיעוד



רציונל



הליכה נמרצת, ריצה קלה (Jogging) וריצה (Running), מומלצות ותורמות לבריאות במגוון היבטים כדוגמת: שיפור סבולת לב-ריאה, שמירה על מסת שריר ועל מסת עצם, הפחתת מתחים, שיפור הביטחון העצמי וההערכה העצמית ושיפור הבריאות הכללית.

חשוב להקפיד על חימום ועל מתיחות וכן על הדרגתיות בתדירות, במשך ובעצימות המאמץ.

אפשרויות לאתגר ההליכה במקום – הריצה במקום :

*הגעה ל 15 דקות הליכה נמרצת במקום ברצף / ריצה במקום ברצף

*העלאת משך ההליכה / הריצה ברצף - ניתן לשלב בין הליכה נמרצת לבין ריצה במקום

[Happy Walk Walk at Home](#)

[HIIT Walk | Walk At Home](#)

[30 Minute Boosted Fitness Walk](#)

אתגר חיזוק שרירי הבטן

שרירי בטן חזקים תומכים באיברים פנימיים, תורמים ליציבה תקינה ולאסתטיקה גופנית, מסייעים בנשימה ומונעים כאבי גב.

יתרון הפלאנק הוא העובדה שמנח הגוף מאוזן ומחזק את שרירי הבטן מבלי להפעיל לחץ על עמוד השדרה. ניתן לשלב גם תרגילים דינאמיים של כפיפות בטן - עליות משכיבה לישיבה.

בכפיפת בטן קלאסית, חשוב להוציא אוויר - לנשוף, בעת כל 'עליה' (מאמץ גדול יותר) ולהכניס אוויר - לשאוף, בעת הירידה (מאמץ קטן יותר). חשוב לבצע ירידה מבוקרת. בין סדרה לסדרה מומלץ לנוח 30-60 שניות, כתלות בדרגת הקושי

פלאנק למתחילים - עמידת 6

5 תרגילי פלאנק לחיזוק הבטן

איך לבצע פלאנק?

טכניקה לביצוע כפיפות בטן

פלאנק במגוון דרגות קושי ובמגוון אפשרויות





יוגה ופעילות מרגיעה

10 דקות יוגה לילדים

25 דקות יוגה לילדים

30 דקות יוגה לילדים

4 דקות יוגה חיות

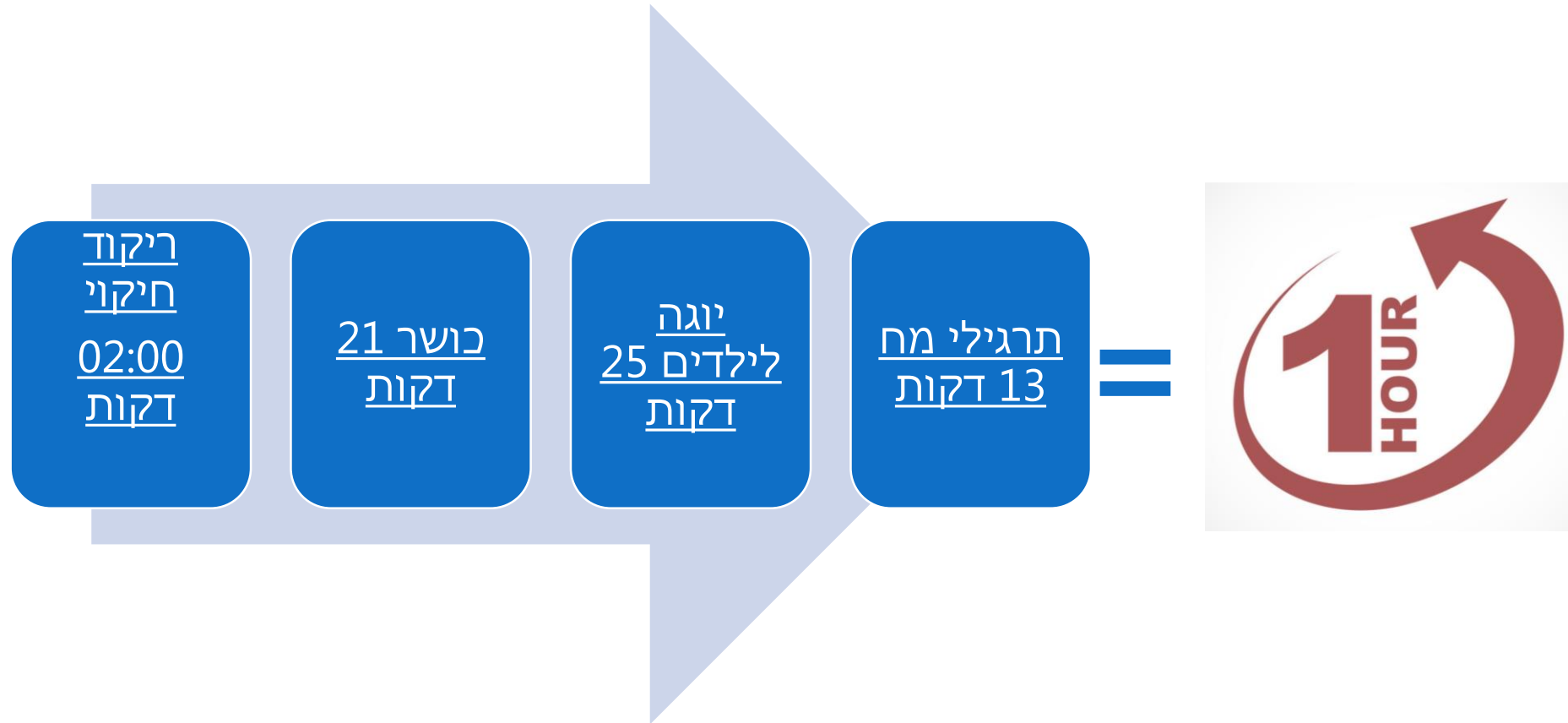
מתיחות

מתיחות 12 דקות

מתיחות בעמידה
4:00 דק'

הרגעה ומתיחות
08:00 דקות

איך צוברים 1 שעה ביום? דוגמה



ניתן לצבור שעה ביום בדרכים שונות
בהתאם להעדפות, לנגישות ולסיטואציה.

וגם... סיפים לתזונה נבונה כשאנחנו בבית

אכלו מהכול אך לא את הכול - זה הכול!

1. בכל ארוחה אכלו מגוון – זה כל העניין!
2. אכלו ארוחת בוקר, צוהריים וערב והוסיפו עוד שתי ארוחות ביניים.
3. אכלו ירקות מחמישה צבעים בקליפתם.
4. הפחיתו מזונות עתירי שומן מהחי (שומן רווי) ומזונות אולטרה מעובדים.
5. בחרו מזונות המכילים מעט מלח.
6. המעיטו בצריכת ממתקים ומשקאות ממותקים - שתו רק מים!



טבלת מעקב
פעילות גופנית
בבית

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום ש'
פעילות							
זמן							
פעילות							
זמן							
פעילות							
זמן							
פעילות							
זמן							
פעילות							
זמן							
פעילות							
זמן							
פעילות							
זמן							
סה"כ זמן							



פעילות מהנה!