



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

שיעור חינוך גופני לכיתות ה-1

נושא השיעור: סיבולת אירובית ואנארובית עם משקל גוף

עם המורה: מור לוי

נא הצטיידו בשתי קופסאות שימורים / שני בקבוקי מים קטנים

פעילות גופנית

- ✓ מחזקת את שרירי הגוף.
- ✓ תורמת לגמישות המפרקים והתנועתיות של הגוף.
- ✓ משפרת את שיווי המשקל והקואורדינציה.
- ✓ מעלה את מצב הרוח ותורמת לאנרגיות חיוביות.

אז מה זה
סיבולת אירובית ואנארובית?

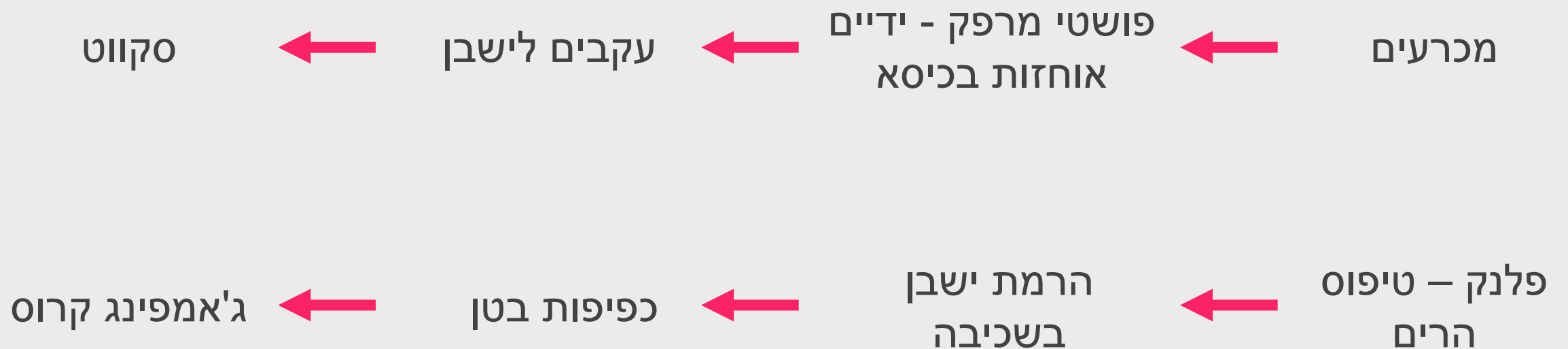
מה להביא לשיעור?



כיסא עם משענת

01:00

8 תרגילים לשיפור סיבולת אירובית ואנארובית





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח