



# הפגה תנועתית

מאגר פעילויות הפגה לתלמידי בתי הספר העל יסודי  
במהלך יום הלימודים.

במסגרת התוכנית לקידום הרגלי אורח חיים פעיל  
ובריא.

עריכה: מיכל שיינוביץ ורננה 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 מבילים 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



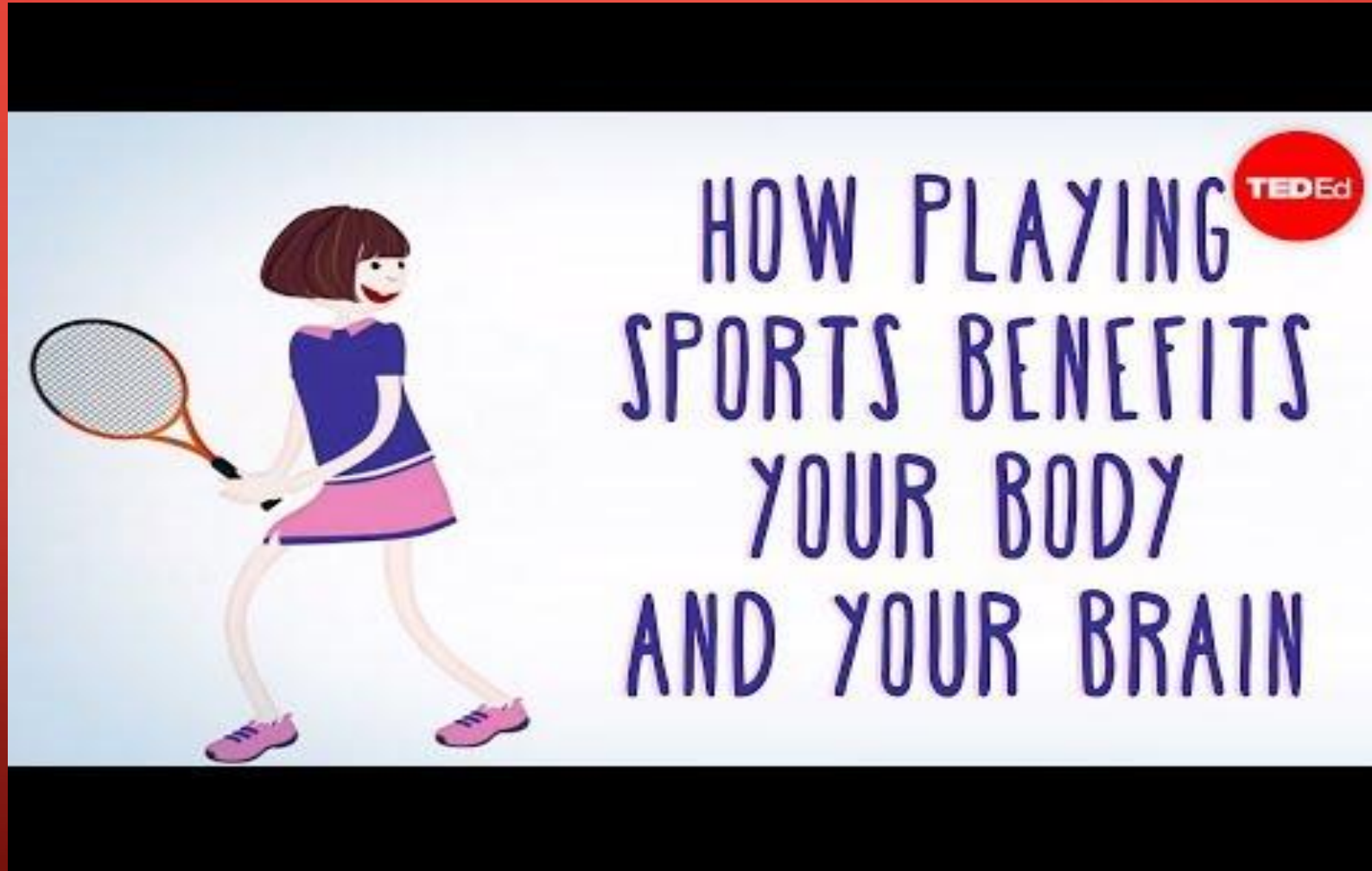
מטרות ההפגה:

שיפור משמעותי בעוררות וריכוז

התלמידים.

הגברת הפעילות הגופנית.

# סרטון – חשיבות ההפגה



# אימוני כושר קצרים לתלמידים

אימון 5 דק'  
מותאם

אימון 5 דק'  
מותאם

אימון 5 ד'  
מותאם

אימון 5 דק'  
בעמידה

אימון 5 דק'  
בעמידה

אימון 5 דק'  
בעמידה

אימון 6 דק'  
בעמידה

אימון  
מתיחות  
בישיבה

אימון 10 דק'  
בישיבה



# סוגי מתיחות

מתיחות  
בעמידה  
6 דק'

מתיחות  
על הכיסא  
בעברית  
6 דק'

מתיחות  
בעמידה  
5 דק'

יוגה  
בעמידה  
15 דק'

מתיחות  
בכיתה  
3 דק'

# תרגילים תנועתיים למוח

תרגילי תנועה למוח בעברית

תרגילי מוח דינמיים 5:00 דק'

תרגילים תנועתיים למוח 6 דק'

תרגילי מוח 9:00 דק'

# מתיחות ותרגילים בעזרת כיסא

תרגילי כושר בעזרת כיסא בעברית

תרגילי כושר בכיסא 8:00 דק'

תרגילי כושר בעמידה עם כיסא 8:00 דק'

מתיחות בישיבה בעברית 6:00 דק'

מתיחות בישיבה על כסא 10 דק'

# אפליקציות כושר גופני

אפליקציית אימון השבע דקות-חינם.

אפליקציה לבניית אימון כושר.

אפליקציה למדידת צעדים שנותנת הטבות.

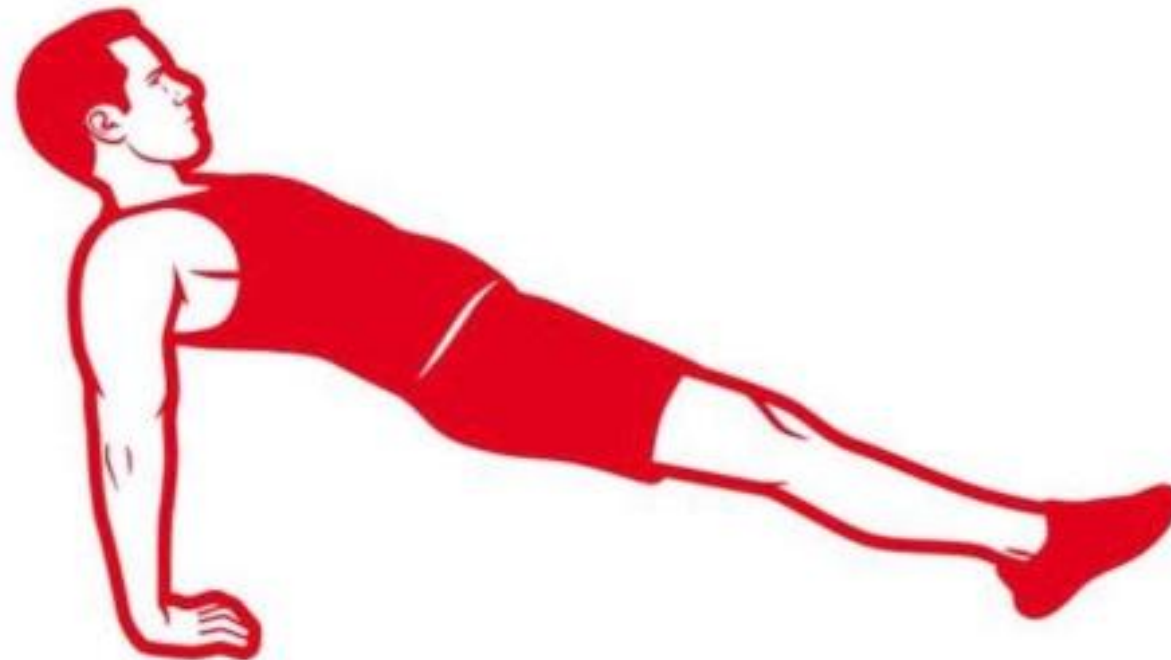
אפליקציה לאימוני כושר ביתיים ללא ציוד.

# כרטיסיות כושר

## כרטיסיות לדוגמא



# הפגה תנועתית- דוגמא לכרטיסיית כושר



30 שניות פלאנק הפוך

# הפגה תנועתית- דוגמא לכרטיסיית כושר.

30 שניות פלאנק



# הפגה תנועתית- דוגמא לכרטיסיית כושר





# הפגה תנועתית- דוגמא לכרטיסיית כושר



# הפגה תנועתית- דוגמא לכרטיסיית כושר



# שימוש בניידים כאמצעי להגברת הפעילות.



ברקודים עם קישורים לאימונים

קצרים.

הילדים סורקים את הברקוד ויבצעו

את הפעילות המוצעת.

# אתגרים בתצורה של קוד QR

## אתגר הסקוואטים



# אתגר הקצב



# אתגר הפלאנק



# 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.

# אימון TABATA

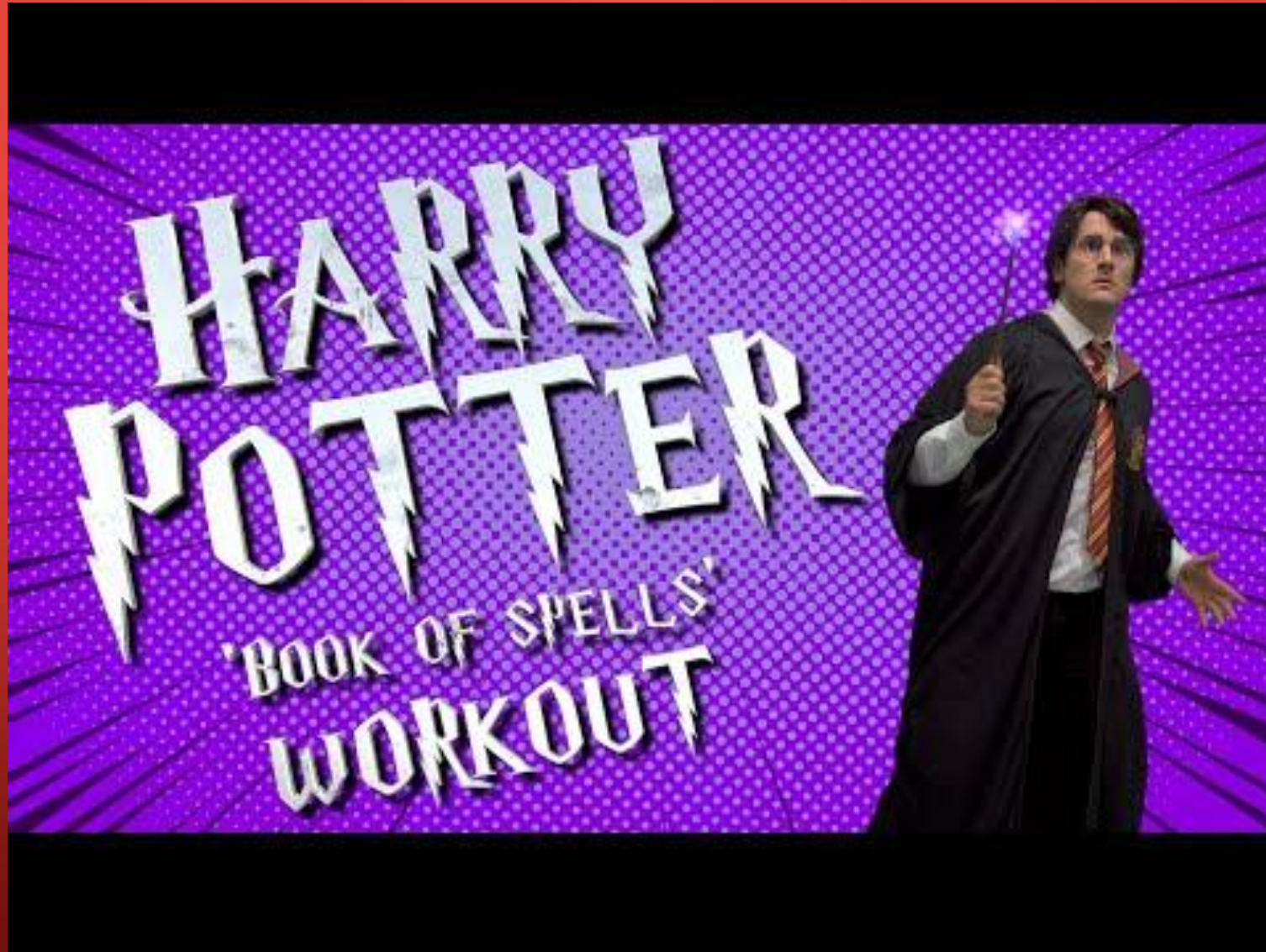




# אימון TABATA



# אימון TABATA



The image features a solid red background with decorative circuit-like lines in a lighter red color. These lines are located in the four corners, forming abstract patterns of lines and circles that resemble a printed circuit board or a network diagram.

**בהצלחה!**