

# הולכים על זה!

מדריך מעשי לשילוב 90 דקות נוספות של פעילות גופנית בשבוע  
לתלמידים בבית הספר



משרד החינוך

# תודות

## צוות היגוי ויועצים מקצועיים:

עירית ליבנה, המפקחת על תחום הבריאות, משרד החינוך  
גיא דגן, המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני, משרד החינוך  
פרופ' מיקי שיינוביץ, יועץ מקצועי, מנהל מכון סילבן אדמס לספורט, אוניברסיטת תל אביב  
טלי קשתי, המפקחת על החינוך הגופני במחוז תל אביב, משרד החינוך  
דניאלה מורם, המפקחת על החינוך הגופני במחוז דרום, משרד החינוך  
מיכל שיינוביץ, מדריכה ארצית לקידום בריאות, משרד החינוך  
אפרת לאופר, מורה לחינוך גופני ומדריכה מחזית לקידום בריאות, משרד החינוך  
נטע שחק אלעזר, מדריכה ארצית לחינוך גופני, משרד החינוך  
ליהוא נשרי, מדריך ארצי לקידום בריאות, משרד החינוך  
רונית ויסברג, מדריכה ארצית לקידום בריאות, דיאטנית, משרד החינוך  
חלימה עמאר, מדריכה ארצית לקידום בריאות, משרד החינוך  
חמי בורשטיין, מדריכה ארצית לקידום בריאות, משרד החינוך  
נילי מזור, מדריכה מחזית לקידום בריאות, משרד החינוך  
לירי פינדלינג אנדי, מנהלת התכנית הלאומית 'אפשריבריא', משרד הבריאות  
אופיר רייכמן, יועץ שיווק חברתי, תכנית לאומית 'אפשריבריא' לחיים פעילים ובריאים  
שירי דותן שמולביץ, דיאטנית, כותבת תוכן ופרויקטורית בתכנית הלאומית 'אפשריבריא'

# הקדמה

התכנית 'הולכים על זה' פותחה ונכתבה על ידי צוות מהפיקוח על הבריאות והחינוך הגופני במשרד החינוך כחלק מקידום היעדים המשותפים למשרד החינוך ולמשרד הבריאות, במסגרת התכנית הלאומית 'אפשריבריא'.  
תכנית זו מהווה מדריך מעשי לשילוב 90 דקות נוספות של פעילות גופנית בשבוע לתלמידים בבית הספר.  
המדריך יורחב ויפותח אחת לתקופה, עדכון יתפרסם באתר האינטרנט של משרד החינוך:

[http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut\\_Pedagogit/Briut/mediniyut/schoolBriut/eatit.htm](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/mediniyut/schoolBriut/eatit.htm)

התכנית מיועדת לצוות חינוכי בחינוך הפורמלי והבלתי פורמלי ולכל מי שמעוניין להיות שותף בקידום אורח חיים בריא ופעיל בבית הספר, למען חברה ישראלית בריאה ואיתנה.

למידע נוסף-

[אתר הבית של הפיקוח על הבריאות](#)

[אתר הבית של התכנית 'אפשריבריא'](#)

[עמוד הפייסבוק של התכנית 'אפשריבריא'](#)

# רקע מדעי

## חשיבות הפעילות הגופנית בקרב ילדים ובני נוער

- ❖ לפעילות גופנית יתרונות רבים לחיזוק ולשיפור הבריאות הפיזית החברתית והנפשית ( דיכאון, לחץ, חרדה ועוד) [2].
- ❖ נמצא כי פעילות גופנית תורמת להפחתת סיכון למחלות לב, סרטן, סכרת והשמנת יתר [3]. כמו כן, פעילות גופנית תורמת לדימוי עצמי חיובי, לאיכות היחסים עם המשפחה והחברים, להישגים לימודיים ולתפקודים קוגניטיביים טובים יותר [4-5].
- ❖ הספרות המחקרית מדגישה את חשיבות הפעילות הגופנית, במיוחד בקרב ילדים ובני נוער, כבסיס לבניית אורח חיים בריא המשלב פעילות גופנית גם בבגרות [2-4].

❖ השתתפות בפעילות גופנית מהווה גורם חוסן מפני התנהגויות סיכון שונות כגון עישון ושימוש בסמים. מחקרים מראים כי בני נוער העוסקים בפעילות גופנית, נוטים פחות לעסוק בהתנהגויות הללו לעומת בני נוער שאינם עוסקים בפעילות גופנית (6).

"ועוד כלל אמרו בבריאות הגוף : כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, אפילו אכל מאכלות טובים ושמר על עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש". (ספר המדע, הלכות דעות ד')

## חשיבות הפעילות הגופנית בילדים

תחלואה ובעיות הקשורות להיעדר פעילות גופנית	תרומת פעילות גופנית
❖ הגדלת הסיכון להשמנה, לסוכרת ולמחלות כרוניות נלוות	❖ בריאות, משקל תקין
❖ יכולות ירודות להקצאת משאבי קשב, זמן עיבוד קוגניטיבי ארוך יותר	❖ שיפור ביכולות הקוגניטיביות, בריכות, בהישגים הלימודיים והצלחה רבה יותר במבחנים. זמן עיבוד קוגניטיבי קצר
❖ סיכוי נמוך יותר לעסוק בפעילות גופנית כבוגרים	❖ השפעה חיובית על בניית והתפתחות העצמות
	❖ השפעה חיובית על פיתוח יכולות מוטוריות וקואורדינציה
	❖ חיזוק הבטחון העצמי, תרומה לגיבוש הזהות העצמית, הפחתת מצבי חרדה
	❖ סיכוי גבוה יותר לעסוק בפעילות גופנית כבוגרים

מתוך נייר עמדה בנושא חשיבות הפעילות הגופנית- משרד הבריאות

## חשיבות הפעילות הגופנית בבני נוער

תחלואה ובעיות הקשורות להיעדר פעילות גופנית	תרומת פעילות גופנית
❖ הגדלת הסיכון להשמנה, לסוכרת ולמחלות כרוניות נלוות	❖ מעורבות נמוכה יותר באירועים אלימים
❖ סיכון גבוה יותר לביצוע התאבדות	❖ התמודדות חיובית עם בעיות, סיכון נמוך יותר לביצוע התאבדות
❖ סיכון גבוה יותר לשתייה מופרזת, לעישון ולשימוש בסמים.	❖ שיפור תחושת הערך העצמי והדימוי העצמי, תרומה להתפתחות הרגשית- חברתית
❖ סיכון גבוה יותר לירידה בהישגים לימודיים	❖ שיפור בהישגים הלימודיים

מתוך נייר עמדה בנושא חשיבות הפעילות הגופנית- משרד הבריאות

## מרכיבי הכושר הגופני

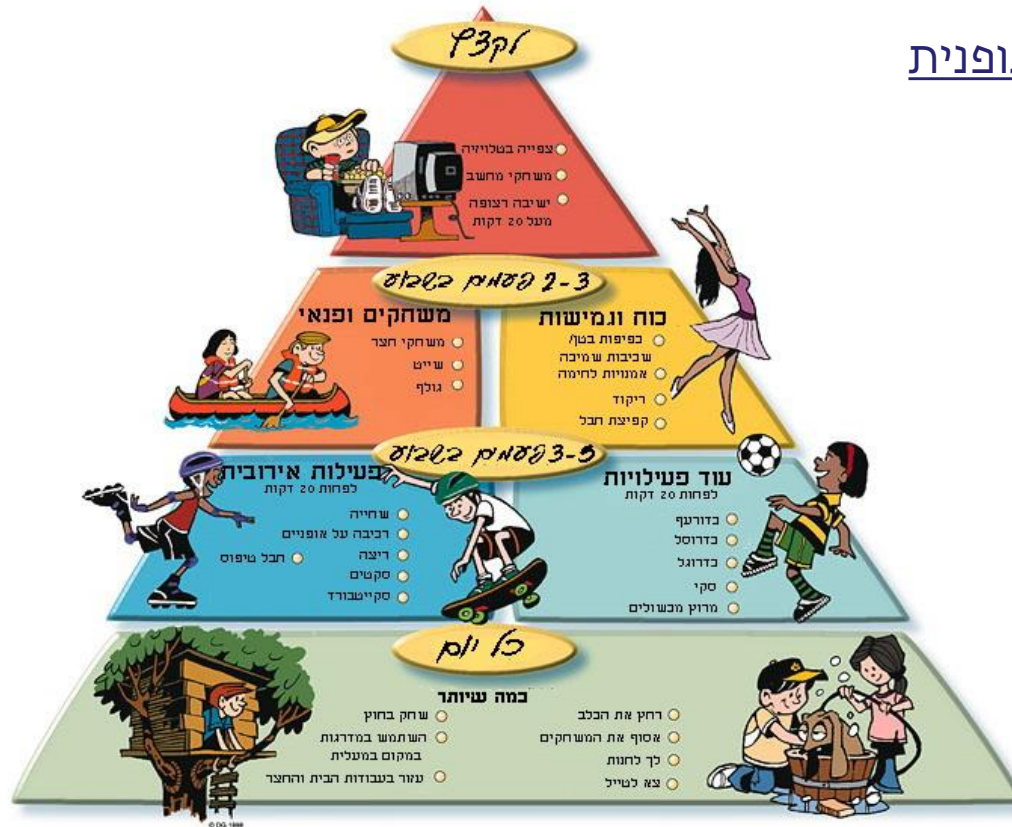
- ❖ **סבולת לב-ריאה:** היכולת של מערכת לב-ריאות ומערכת כלי הדם להוביל חמצן אל רקמת השריר.
- ❖ **סבולת כוח:** היכולת של השריר לבצע פעולות חוזרות ונשנות לאורך זמן כנגד התנגדות תת מרבית.
- ❖ **כוח:** היכולת של השריר לפעול (או להיות במצב סטטי), נוכח התנגדות.
- ❖ **כוח מתפרץ:** היכולת של השריר לשחרר אנרגיה מקסימאלית בזמן קצר במיוחד.
- ❖ **גמישות:** היכולת לבצע תנועות רצוניות בטווח תנועה רחב במפרקים.
- ❖ **קואורדינציה:** היכולת לשלב תנועות מסוגים שונים לתנועה אחידה, תוך שליטה על מצבו ועמדתו של הגוף.
- ❖ **שיווי משקל:** יכולת הגוף לאזן את עצמו במנוחה או בתנועה.



## דוגמאות שונות של פעילות גופנית

בני נוער	ילדים	
<p>טיולים, החלקה על סקייטבורד, ורולרליידס, רכיבה על אופניים, עבודות פיזיות בבית ובגינה, משחקים כגון טניס, מטקות, כדורעף, משחקים המשלבים ריצה (כגון כדורגל וכדורסל) ניתורים בדלגית, אומנויות לחימה, ריצה למרחקים שונים, שחייה, ריקוד.</p>	<p>טיולים, החלקה על סקייטבורד, רולרליידס וגלגליות, רכיבה על אופניים, הליכה נמרצת, משחקים המשלבים ריצה (כגון תופסת), ניתורים בדלגית, אומנויות לחימה, ריצה למרחקים שונים, משחק כדורסל, שחייה, משחק טניס.</p>	פעילות אירובית
<p>שכיבות סמיכה, תרגילי התנגדות עם רצועות ומשקל הגוף, מכשירי כושר מבוססי משקל גוף, טיפוס על קיר, כפיפות בטן.</p>	<p>משיכת חבל, שכיבות סמיכה עם התאמה (ברכיים על הרצפה), תרגילי התנגדות עם רצועות ומשקל הגוף, טיפוס על חבל, כפיפות בטן.</p>	פעילות לחיזוק השריר
<p>ניתורים, דילוגים (עם וגם ללא דילגית), ריצה למרחקים שונים, משחקי כדור כגון כדורסל, טניס, כדורעף.</p>	<p>משחקי רצפה (כגון קלאס) ניתורים, דילוגים (עם וגם ללא דילגית), ריצה למרחקים שונים, משחקי כדור כגון כדורסל, טניס, כדורעף.</p>	פעילות לחיזוק העצם

# פירמידת הפעילות הגופנית



<https://bit.ly/2noLO5T>



## נתונים סטטיסטיים

- ❖ ישראל נמצאת בין המדינות המובילות בשיעורי ההשמנה בקרב ילדים ומבוגרים (BMI > 30)
- ❖ ישנה עליה מדאיגה בדיווח על העדר פעילות גופנית לפחות 60 דקות ביום מכ-19% בשנת 2002, לכ-20% בשנת 2011 ולכ-25% בשנת 2014.
- ❖ בהשוואה בינלאומית בקרב 47 מדינות בעולם- תלמידי ישראל מדורגים במקום הראשון, עם כ 16% מהתלמידים המדווחים על היעדר פעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום.
- ❖ **ממצאים אלו מוכיחים כי יש צורך מידי לשינוי התנהגותי בנוגע להרגלי הפעילות הגופנית בקרב ילדים ובני נוער בישראל.**

## הנחיות ארגון הבריאות העולמי (WHO) לפעילות גופנית לגילאי 5-17:

### ארגון הבריאות העולמי ממליץ על **60 דקות ביום פעילות גופנית מתונה עד נמרצת !**

בהתחשב ביתרונות הבריאותיים הרבים שניתן להפיק מפעילות גופנית, ישנן הנחיות של ארגון הבריאות העולמי, לעסוק בפעילות גופנית יומיומית ולשלב אותה בחיי היומיום [8] **פעילות גופנית מעבר ל 60 דקות ביום תתרום לבריאות טובה אף יותר.**

**יש לשלב כחלק מה-60 דקות פעילות לחיזוק השריר ומסת העצם לפחות 3 פעמים בשבוע**

1. הראל-פיש, רייז, י., שטיינמץ, נ., לובל, ש., וולש, ס., בוניאל-ניסים, מ., וטסלר, ר. (2016). פעילות גופנית וספורט בקרב בני נוער בישראל, ממצאי הסקר הארצי הראשון. רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן, המחלקה לסוציולוגיה ולאנתרופולוגיה.
2. McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... & Balazs, J. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European child & adolescent psychiatry*, 26(1), 111-122.
3. Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, bjsports90185.
4. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Hatfield, B. D. (2017). Run for your life! Childhood physical activity effects on brain and cognition. *Kinesiology Review*, 6(1), 12-21.
5. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197.
6. Milicic, S., Piérard, E., DeCicca, P., & Leatherdale, S. T. (2017). Examining the association between physical activity, sedentary behaviour and sport participation with e-cigarette use and smoking status in a large sample of Canadian Youth. *Nicotine & Tobacco Research*.
7. Eldredge, L. K. B., Markham, C. M., Ruitter, R. A., Kok, G., & Parcel, G. S. (2016). Planning health promotion programs: an intervention mapping approach. John Wiley & Sons.
8. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
9. <https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/national-health-promotion-2012.pdf>

במסגרת התכנית אפשריבריא הוגדר יעד רב שנתי משותף למשרד החינוך ומשרד הבריאות  
בו עד שנת 2020 יפעלו כל מוסדות החינוך כמקדמי בריאות.

מוסד חינוכי מקדם בריאות הוא מהות חינוכית הבנויה על מודל חברתי ערכי הפועל  
להקניית הרגלים בריאים תוך מיצוי פיתוח הפרט, איכות חייו ובריאותו, ולתרומה לאורח  
החיים ואיכותם של כלל השייכים לקהילתו.

בנוסף, נקבעו יעדים להעלאת הפעילות הגופנית במסגרת היומיום הבית ספרי, לקידום  
החינוך התזונתי ולהטמעת חוק הפיקוח על המזון במוסדות החינוך.  
על מנת לקדם את שלושת יעדים אלו פותחו בשנת תשע"ח המדריכים הבאים:



קונים  
את זה!



הולכים  
על זה!



אוכלים  
את זה!

זה אפלייבדיא

# רציונל התכנית 'הולכים על זה'

העולם המודרני מעמיד את גופנו ואת נפשנו בפני אתגרים חדשים הגורמים לנו לקיים אורח חיים יושבני.

שילוב של פעילות גופנית במסגרת החינוכית היומיומית, הפורמלית והבלתי פורמלית, תאפשר לילדים ולבני הנוער לסגל אורח חיים פעיל ובריא ותגדיל בכך את הסיכוי שבהמשך חייהם הבוגרים הם ימשיכו לשמור על מסגרת פעילה זו.



# התכנית 'הולכים על זה'

התכנית 'הולכים על זה', הינה תכנית שמטרתה לקדם אורח חיים בריא ופעיל בבית הספר, על ידי הוספת 90 דקות בשבוע של פעילות גופנית בבית הספר לכל התלמידים.

מאפייני התכנית "הולכים על זה":

1. מלמדת על חשיבות הפעילות הגופנית
2. מעוררת השראה להבנות דרכים לשילוב פעילות גופנית נוספת במהלך יום הלימודים
3. מעשירה בכלים יישומיים
4. ממחישה בדוגמאות באמצעות לוח חודשי הכולל קישורים לפעילויות ולסרטונים

# יישום התכנית 'הולכים על זה'

- ❖ בתכנית מוצגות קטגוריות לשילוב הפעילות הגופנית בשגרה הבית ספרית, תחת כל נושא מצורפים רעיונות וקישורים.
- ❖ מומלץ להקים צוות בית ספרי שיבחן את יישום הפעילויות השונות כדי להגיע לתוספת של 90 דקות פעילות גופנית בשבוע לכל תלמיד.
- ❖ מצורפת דוגמה לפעילות חודשית.

# קטגוריות לשילוב פעילות גופנית במהלך יום הלימודים

מס	נושא	רציונל
1	פעילות גופנית בין הצלולים	ההפסקות בבית הספר יהוו הזדמנות לפעילויות גופניות שונות ומגוונות
2	פעילות גופנית במהלך השיעור	פעילות גופנית משמשת ככלי עזר ללימוד נושא באופן חווייתי, להנאה ולריכוז בזמן השיעור
3	סביבה בית ספרית המעודדת פעילות גופנית	סביבה מזמינה המאפשרת פעילות גופנית עם ציוד מתאים, מסרים ושילוט תעודד את התלמידים להיות פעילים יותר
4	פעילות גופנית בטקסים, אירועים וטיולים	יצירת הזדמנויות נוספות לא שגרתיות לפעילות גופנית
5	טורנירים בית ספריים ונבחרות ספורט	העצמת תלמידים בענפי הספורט השונים
6	יחזמות חברתיות-ערכיות בספורט	פרויקטים חינוכיים בתחום הספורט יאפשרו לתלמידים לקדם בעצמם את הפעילות הגופנית בבית הספר
7	תכניות העשרה והרחבת התלב"ס	הוספת חוגי ספורט שונים כהעשרה תאפשר הזדמנות לגיוון בפעילויות הספורט השונות

## פעילות גופנית בין הצלולים

המלצות ורעיונות לבתי ספר יסודיים

המלצות ורעיונות לחט"ב ובתי ספר על-יסודיים

פעילויות אתגר בהפסקות קצרות: דלגיות  
פעילות לדוגמה, אתגר כוח בטן פעילות לדוגמה, קליעה לסל פעילויות לדוגמה

חוברות העשרה משרד החינוך: משחקים בשיעור ובהפסקה וגם... בבית ובשכונה, הדלגית, הדילוג והכושר, בדלגית- בשפה הערבית, משחקים של פעם, כושר גופני לתלמידי י"ב

פעילויות להפסקה גדולה: אימון TABATA, אימון תחנות, אימון אירובי דאנס, זומבה, אימון קיקבוקס, אימון אינטרוולים, מועדון ריקודים.

פעילויות להפסקה גדולה: פעילות לדוגמה, מפתח הל"ב  
הפסקה לחודש שבט

בוקר של כושר/ משולב עם שיר בוקר  
פעילות לדוגמה

## פעילות גופנית במהלך השיעור

המלצות ורעיונות לבתי ספר יסודיים	המלצות ורעיונות לבתי ספר על-יסודיים
רגע של כושר בכיתה <a href="#">פעילויות לדוגמה</a>	פילאטיס/מתיחות/יוגה עם כיסא - <a href="#">פילאטיס עם כסא</a> , מתיחות על כסא, <a href="#">יוגה עם כסא</a>
פעילות גופנית בשיעור שפה/ מורשת <a href="#">פעילויות לדוגמה</a> , <a href="#">סרטון</a> - ספורטימטיקה	אימון <a href="#">TABATA</a> - הפסקת התרעננות למשך 4 דקות.
פעילות גופנית בשיעור מתמטיקה <a href="#">פעילות לדוגמה</a>	<a href="#">יוגה בשיעור מתמטיקה</a>
פעילות גופנית בשיעור אנגלית <a href="#">סרטונים ופעילויות</a>	<a href="#">מנופים בגוף האדם-פיזיקה</a>
<a href="#">כושר בשיעור מדעים וטכנולוגיה</a> <a href="#">סרטון</a>	
<a href="#">לגוף ולנפש</a> - הרפיה ותרגילי יוגה <a href="#">פעילות לדוגמה</a>	

## סביבה בית ספרית המעודדת פעילות גופנית

<u>המלצות ורעיונות לחט"ב ובתי ספר על-יסודיים</u>	<u>המלצות ורעיונות לבתי ספר יסודיים</u>
הקמת מסלול הליכה/ריצה בבית הספר	
שילוט מקדם פעילות גופנית בבית הספר: "עברת עד עכשיו 40 צעדים!" / "עליה וירידה בכ-20 מדרגות במשך 5 פעמים תוסיף 10 דקות לפעילות הגופנית היומית שלך"	
הקמת מסלול אתגרי ספורטיבי	רעיונות ליצירת סביבה בית ספרית פעילה- <a href="#">כיצד הפכה אסטוניה למעצמת חינוך?</a>
	" <a href="#">חצרות ירוקים</a> " – הקמת חצר ירוקה ופעילה
	הקמת "גן הרפתקאות" – שטח למשחקים ופעילות גופנית, פעילויות של שיווי משקל ופעילויות הרפיה.
	יצירת סביבה פעילה בכיתה <a href="#">סרטון</a>

## פעילות גופנית בטקסים, אירועים וטיולים

המלצות ורעיונות לחט"ב ובתי ספר על-יסודיים

המלצות ורעיונות לבתי ספר יסודיים

שילוב קטעי מחול ותנועה בטקסי יום הזיכרון, יום השואה, סיום שנה, טקס שורשים ועוד.

טיולי ניווט מחוץ לבית הספר - ערכת ניווט ספורטיבי

דלגיות ו"משחקים של פעם"  
חוברת פעילויות

שילוב פעילות גופנית בטיולים שנתיים. לדוגמה, תחרויות:  
"אלוף/ת הצעדים" - מי שעושה הכי הרבה צעדים, "חפש את  
המטמון". שירים להעלאת מורל עם תנועות וכדומה.

ניווט ספורטיבי - סרטון לדוגמה, ערכת ניווט ספורטיבי

## טורנירים בית ספריים ונבחרות ספורט

<u>המלצות ורעיונות לבתי ספר יסודיים</u>	<u>המלצות ורעיונות לחט"ב ובתי ספר על-יסודיים</u>
טורנירים בין כיתות/ בין מורים לתלמידים במסגרת ימים ואירועים מיוחדים כמו: יום המורה, יום התלמיד, חגים שונים, יום ספורט ועוד.	מועדון ריצת בוקר/רכיבה <a href="#">פעילות לדוגמה</a>
השתתפות בתחרויות ובאירועי ספורט שונים- <a href="#">אתנה הולכות רחוק</a> , מרוצים עירוניים.	טורניר בית ספרי <a href="#">טורניר הפסקה אחרת למניעת אלימות</a>
הקמת נבחרות בבית הספר: כדורסל, כדורגל, כדורעף וכדומה.	יום ספורט הורים וילדים- <a href="#">סרטון</a>
הקמת קבוצת מעודדים/ות	השתתפות בתחרויות ובאירועי ספורט שונים- מרוצים עירוניים
	<a href="#">פרחי ספורט</a> – פרויקט של משרד התרבות והספורט להקמת קבוצות ספורט לגילאי 8-12



## יוזמות חברתיות-ערכיות בספורט

<u>המלצות ורעיונות לבתי ספר יסודיים</u>	<u>המלצות ורעיונות לחט"ב ובתי ספר על-יסודיים</u>
<u>שיתוף פעולה בין בתי ספר</u> - פעילות גופנית משותפת לתלמידי בית ספר לחינוך מיוחד ולתלמידי בית ספר רגיל.	
<u>קידום ספורט נשים בישראל</u> - <u>אתנה</u> - הפרויקט הלאומי לקידום ספורט הנשים בישראל	
<u>הקרן לעידוד יוזמות חינוכיות</u> - תחום הספורט, <u>יוזמות חינוכיות</u> - אתר חינוך גופני מחוז צפון, <u>ספורט מקדם שלום</u>	
<u>במה פתוחה למיומנויות גופניות מצגת הסבר</u>	<u>תכניות ספורט כאמצעי להפחתת פשיעת נוער</u>
הורה מעשיר בתחום הספורט	<u>החינוך הגופני בבתי הספר בסימן המכביה</u> - חינוך לערכים
תלמידים בוגרים חונכים תלמידים צעירים בשיעור חינוך גופני	נציגות במועצת תלמידים שאחראית על שילוב הפעילות הגופנית בבית הספר
<u>"אוטובוס מהלך" פעילות לדוגמה</u>	

## תכניות העשרה והרחבת התלב"ס

המלצות ורעיונות לחט"ב ובתי ספר על-יסודיים

המלצות ורעיונות לבתי ספר יסודיים

קרן קרב- העשרה בתחום הספורט

תל"ן- בחירת חוגים מתחום הספורט

שיתוף פעולה עם תכניות "כושר קרבי" כהכנה לשירות בצה"ל

עידוד השתתפות בתנועות נוער

שיתוף פעולה עם המתנ"סים ועם העירייה לגבי פעילויות ספורט לאחר סיום יום הלימודים

"זחזח- מפעילים את הגוף"

# 90 דקות נוספות בשבוע | המלצות לפעילות גופנית | לוח חודשי

סה"כ דקות	יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
90	"אוטובוס מהלך" 20 דקות <a href="#">פעילות לדוגמה</a>		פעילות גופנית בשיעור שפה/ מורשת 10 דקות <a href="#">פעילויות לדוגמה</a>	הפסקה מפעילה 20 דקות <a href="#">פעילות לדוגמה</a>	"אתגר השבוע" דלגיות בית ספרי לשכבה 20 דקות <a href="#">פעילות לדוגמה</a>	מפקד בוקר בוקר של כושר/ משולב עם שיר בוקר 20 דקות <a href="#">פעילות לדוגמה</a>	שבוע 1
90	הורה מעשיר ספורטיבי/ תנועת הנוער 20 דקות <a href="#">סרטון</a>	"במה פתוחה" למיומנויות גופניות" 20 דקות <a href="#">מצגת הסבר</a>	פעילות גופנית בשיעור מתמטיקה 10 דקות <a href="#">פעילות לדוגמה</a>	מרחבים מפעילים 20 דקות <a href="#">סרטונים לדוגמה</a>	"אתגר השבוע" טורנירים בית ספרי לשכבה 20 דקות <a href="#">טורניר הפסקה אחרת למניעת אלימות</a>		שבוע 2
90	דלגיות ו"משחקים של פעם" 20 דקות <a href="#">חוברת פעילויות</a>		פעילות גופנית בשיעור אנגלית 10 דקות <a href="#">סרטונים ופעילויות</a>	הפסקה מפעילה 20 דקות <a href="#">Tabata אימון</a>	"אתגר השבוע" כוח בטן בית ספרי לשכבה 20 דקות <a href="#">פעילות לדוגמה</a>	מועדון ריצת בוקר/רכיבה 20 דקות <a href="#">פעילות לדוגמה</a>	שבוע 3
90	לגוף ולנפש הרפיה ותרגילי יוגה 10 דקות <a href="#">פעילות לדוגמה</a>	ניווט ספורטיבי 20 דקות <a href="#">סרטון לדוגמה</a>	כושר בשיעור מדעים וטכנולוגיה 10 דקות <a href="#">סרטונים לדוגמה</a>	הפסקה מפעילה מפתח הל"ב 20 דקות <a href="#">הפסקה לחודש שבט</a>	"אתגר השבוע" קליעה לסל בית ספרי לשכבה 20 דקות <a href="#">פעילויות לדוגמה</a>	רגע של כושר בכיתה 10 דקות <a href="#">פעילויות לדוגמה</a>	שבוע 4

הולכים  
על זה!

אסלפיבריא   
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים