



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



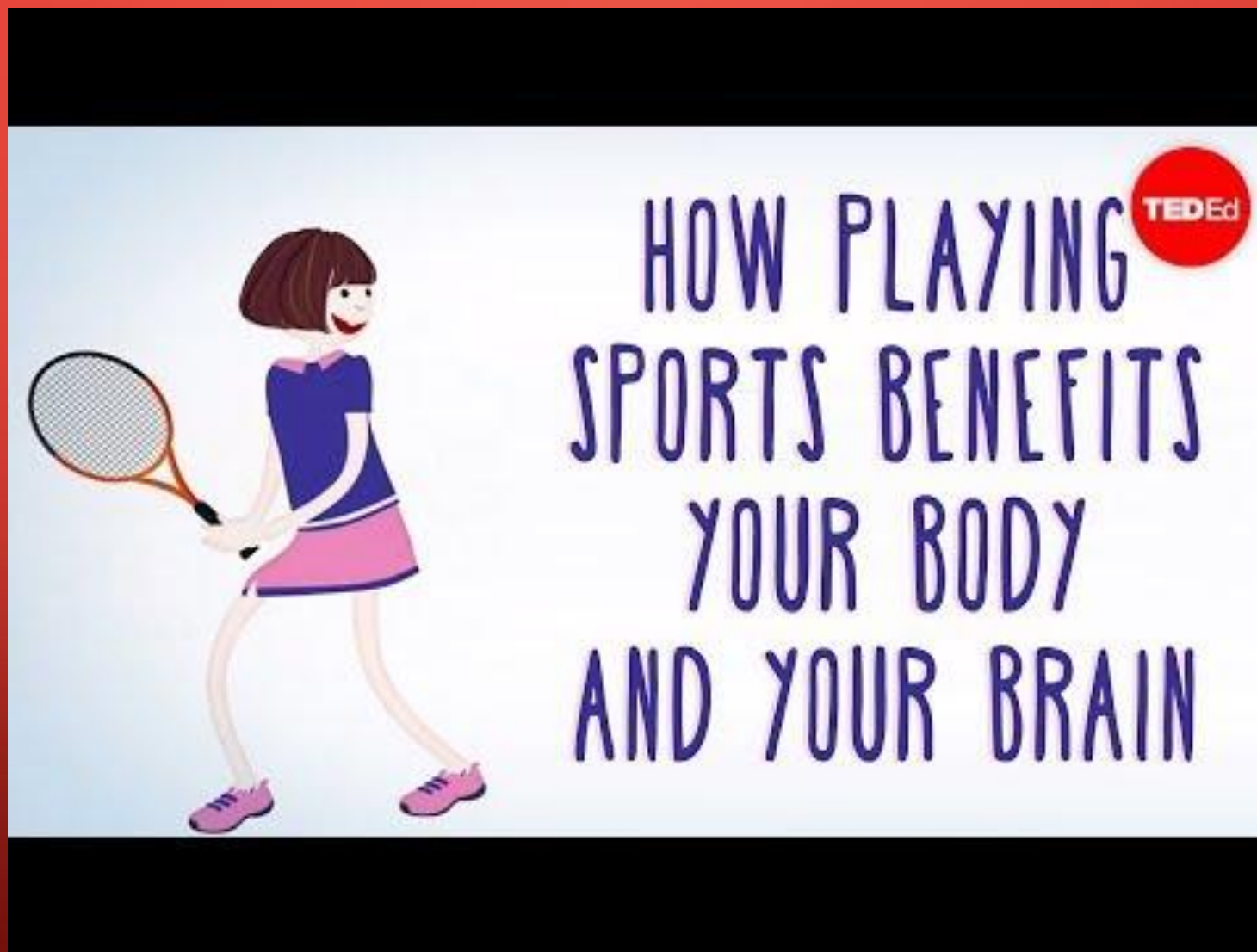
מטרות ההפגה:

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 הקרנת ריקודי חיקוי 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- 15 דק'

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

העמידה משג'ש'ן
ברק אחרשן נג'י



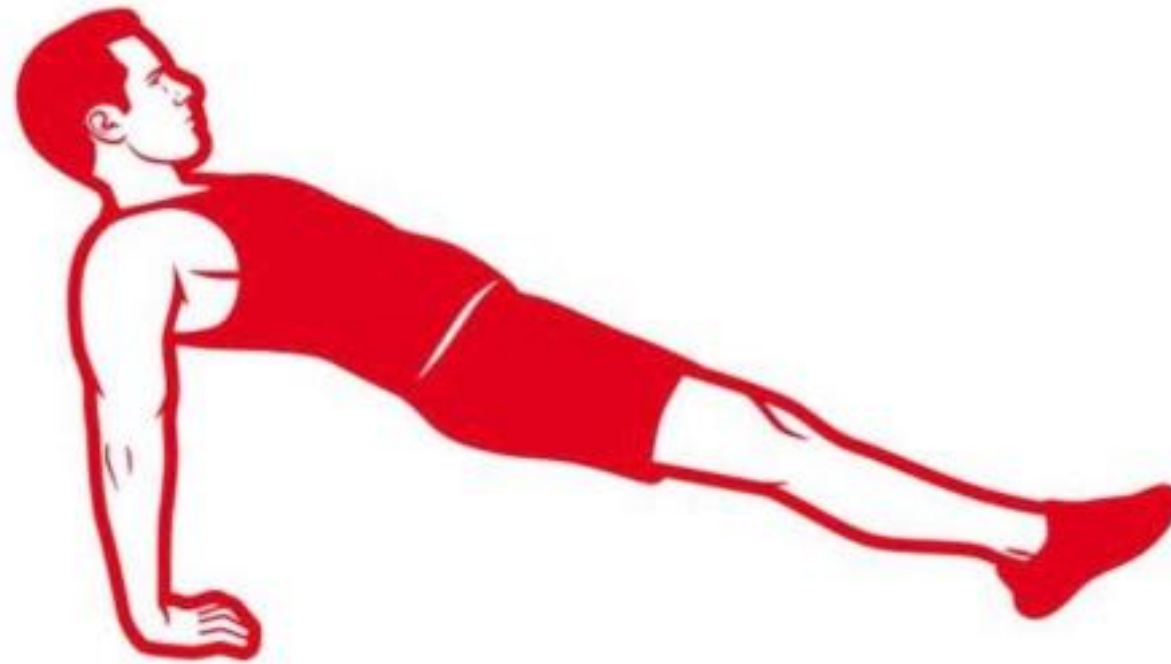
העמידה 5 קט'צות
על רגל אחת
אבל רגל



על ארבע רגליה
4 צלצ'ן
אפ'ן ואחרון



דוגמא לכרטיסיית כושר



30 שניות פלאנק הפוך

דוגמא לכרטיסיית כושר

השכיבה על הבטן



מרי"מ 'ב"מ ורג"מ.

מצל"מ ומורב"מ אס'רוג'ן.



דוגמא לכרטיסיית כושר



דוגמא לכרטיסיית כושר

השכיבה סמ'כה

מביאים הרק אחצה

אס'רוא'ן



דוגמא לכרטיסיית כושר

העמ'קה מטע'ל'ם

הרבך אחרטק טע'ף



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!!!