

פעילות גופנית בימי החופש

שלום ילדים, אנחנו מושבתים ולא נפגשים בבית ספר ובשיעורי הספורט, אז הכנתי לכם פעילות גופנית לבצע בבית. במיוחד בתקופות כאלה חשוב לשמור על שגרת אימונים.



מבקש מכל ילד לבצע פעם ביום את התרגילים.

בהצלחה!

עמית

כיתות א'

חצי דקה ריצה במקום.

חצי דקה ריצה במקום עם עקבים לישבן.

שים שיר שאתה אוהב ולך הליכת סרטן/ הליכת 4 אחורית במשך כל 2 ד'.

לך מחדר לחדר כאשר אתה מייצב ספר על הראש.

שחק זריקה ותפיסה עם אח או מבוגר. עמדו במרחק של 1-2 מטר אחד משני ונסו

להתמסר 10 פעמים מבלי שהכדור יגע ברצפה.

כפיפות בטן- 10 כפיפות בטן כפול 2.

כיתות ב'

חצי דקה ריצה במקום.

חצי דקה ריצה במקום עם עקבים לישבן.

שים שיר שאתה אוהב ולך הליכת סרטן/ הליכת 4 אחורית במשך כל 2 ד'.

לך מחדר לחדר כאשר אתה מייצב ספר על הראש.

שחק זריקה ותפיסה עם אח או מבוגר. עמדו במרחק של 1-2 מטר אחד משני ונסו

להתמסר 10 פעמים מבלי שהכדור יגע ברצפה.

כפיפות בטן- 15 כפיפות בטן כפול 2.



כיתות ג'

דקה ריצה במקום.

דקה ריצה במקום עם עקבים לישבן.

שים שיר שאתה אוהב ולך הליכת סרטון/ הליכת 4 אחורית במשך כל 2 ד'.

לך מחדר לחדר כאשר אתה מייצב ספר על הראש.

שחק זריקה ותפיסה עם אח או מבוגר. עמדו במרחק של 1-2 מטר אחד משני ונסו

להתמסר 10 פעמים מבלי שהכדור יגע ברצפה.

כפיפות בטן- 20 כפיפות בטן כפול 2.

פלאנק במשך דקה וחצי.



כיתות ד'

דקה ריצה במקום.

דקה ריצה במקום עם עקבים לישבן.

שים שיר שאתה אוהב ולך הליכת סרטון/ הליכת 4 אחורית במשך כל 2 ד'.

לך מחדר לחדר כאשר אתה מייצב ספר על הראש.

שחק זריקה ותפיסה עם אח או מבוגר. עמדו במרחק של 1-2 מטר אחד משני ונסו

להתמסר 10 פעמים מבלי שהכדור יגע ברצפה.

כפיפות בטן- 20 כפיפות בטן כפול 2.

פלאנק במשך דקה וחצי.



כיתות ה'

דקה ריצה במקום

דקה ריצה במקום עם עקבים לישבן

שים שיר שאתה אוהב ולך הליכת סרטון/ הליכת 4 אחורית במשך כל 2 ד'.

לך מחדר לחדר כאשר אתה מייצב ספר על הראש.

שחק זריקה ותפיסה עם אח או מבוגר. עמדו במרחק של 1-2 מטר אחד משני ונסו

להתמסר 10 פעמים מבלי שהכדור יגע ברצפה.

כפיפות בטן- 20 כפיפות בטן כפול 2.

פלאנק במשך שתי דקות.

כיתות ו'

5-15 דקות ריצה קלה לבד באוויר הפתוח בהתאם לרמה ולכושר.

100 קפיצות בדלגית (לא חייבים רצוף).

לך מחדר לחדר כאשר אתה מייצב ספר על הראש.

שחק זריקה ותפיסה עם אח או מבוגר. עמדו במרחק של 2 מטר ונסו להתמסר 30

פעמים מבלי שהכדור יגע ברצפה.

שחק זריקה תפיסה ונסו להתמסר עם זריקה ותפיסה ביד אחת (30 פעמים).

כפיפות בטן- 30 כפיפות בטן כפול 3.

פלאנק במשך שתי דקות כפול 2.



זמין לכל שאלה ולכל עניין

עמית

נייד-0523596135