



בית הספר המקיף – אורט מעלות



תוכנית למידה מרחוק חינוך גופני

שבוע 1

שלום לכולם

במצגת זו צוות חינוך גופני לכם אימוני כושר אותם תוכלו לבצע מהבית.

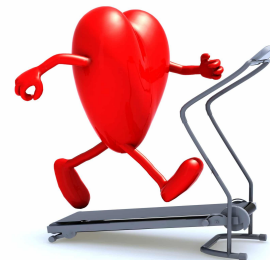
על מנת לשמור על בריאותכם בשגרת יומכם אנו ממליצים לבצע מידי יום פעילות גופנית.

הפעילות הגופנית תגרום לכם להרגשה טובה ומשחררת, תפיג את המתח ותחזק את גופכם ותשפר את רמת הכושר שלכם.

בהצלחה רבה

צוות חינוך גופני

עדי, תומר, אשר ומיכל



חשוב לעשות פעילות גופנית גם כשאנחנו בבית! דגשים לאימון:

1. לבשו בגדים נוחים לפעילות גופנית.
2. הקפידו על שתיית מים במהלך כל היום.
3. הכינו את החלל לפעילות בטוחה, הזיזו מכשולים שיכולים להפריע.
4. הקרינו את האימון במחשב או בטלוויזיה או בנייד.
5. הקשיבו לגוף, נוחו כשצריך.
6. בצעו מתיחות ושחרור בסיום האימון.
7. פעלו בחדר מאוורר עם חלון פתוח.





כמה פעילות גופנית לעשות?



לפחות שעה ביום

אז מה אפשר לעשות????

הורידו את האפליקציה ותתחילו לעבוד

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.sevenmins>



רוצים עוד רעיונות? סירקו את הברקוד וגלו אימונים נוספים



טבלת מעקב פעילות גופנית שבועית

[illegible]

פינת החידה היומית

מדוע הפסידה יעל ארד את הזהב באולימפיאדת 1992



א. החלטת שיפוט

ב. איפון

ג. נקרעה לה החגורה



אחרי שפעלתם, הזעתם והתחטבתם.....
זה הזמן לשלוח לנו את התוצאות.
כל תלמיד ישלח מייל למורה לחינוך גופני עם
הטבלה והתשובה לחידה.

שנדע ימים בריאים יותר

אשר asherh5@maalot.ort.org.il

תומר tomerh@maalot.ort.org.il

עדי adia@maalot.ort.org.il

מיכל michall@maalot.ort.org.il