



תלמידים ותלמידות יקרים במהלך השיעור נשחק משחק מוכר וידוע ואם אינכם מכירים נלמד להכיר אותו עכשיו .
מוכנים ?

לפניכם אותיות הא'-ב' אחד התלמידים או המורה מתחילים בדקלום רצף של האותיות בלחש כאשר מתחילים אומרים את האות



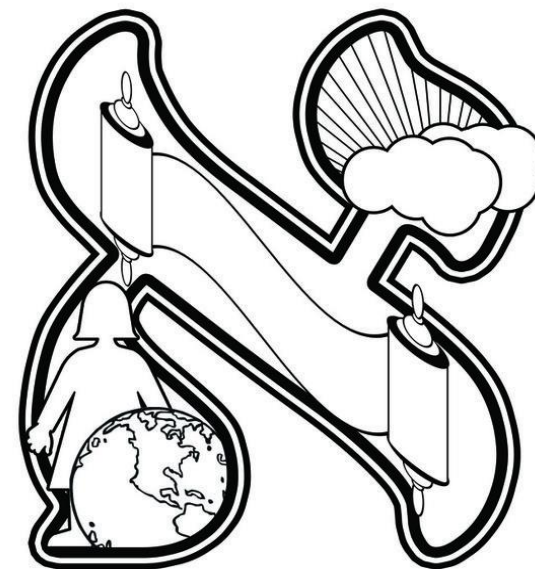
הראשונה בקול **א** אלף ואחר ממשיכים לפי הסדר ב ג ד בלחש כאשר אחד מהמשתתפים אומר " סטופ " עצור

ואז המשתתף שדקלם את האותיות עוצר באות הספציפית לאות שבה הוא עצר יש הוראות ביצוע .
עליכם לבצע את המשימה או התנועה או המיומנות שנדרשתם לבצע בצעו את התנועה במלואה ומיד ממשיכים למשתתף לאות לתנועה\ מיומנות הבאה

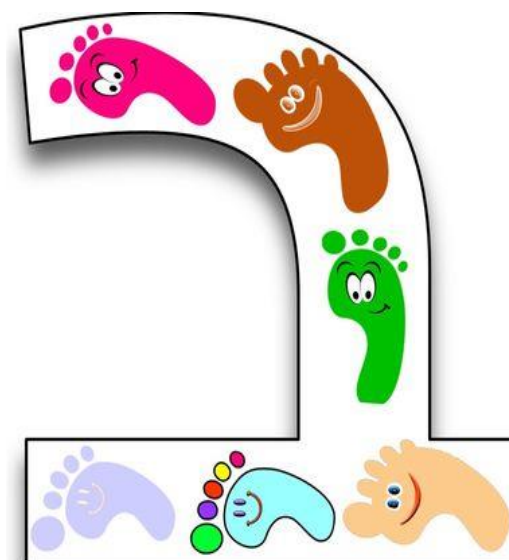
מתחילים

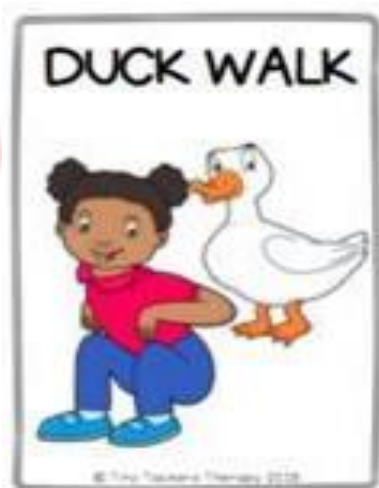


אימון עם קופסאות שימורים במקום משקולות
קחו קופסת שימורים\בקבוק מים\משקולת מה
שיש בבית עימדו עמידת פישוק קלה והרימו את
יד ימין עם הקופסא\בקבוק מים\משקולת עד
למתיחה עד למעלה והורדת היד עם
הקופסא\משקולת עם כפיפת מרפק למטה מומלץ
לבצע בכל צד מספר פעמים ואחר אותו הדבר ביד
השנייה לסירוגין. { פירוש המילה לסירוגין ביצוע
פעם ביד ימין ואחר ביד שמאל מילוג : פעם כך
ופעם כך } . בהצלחה !



עימדו עמידה ישרה כופו את הברכיים וישרו
אותם (סקוויטים) הקפידו על גב ישר וכפיפת
ברכיים נכונה (ניתן ליישר את הידיים לפנים
בעת ביצוע כפיפת הברכיים .
בצעו 10 סקוויטים במקום.
בהצלחה !





גע! גע!
תלמידים יקרים עליכם ללכת
הליכת ברווז התהלכו בהליכה זו
10 צעדים בסיום ההליכה
הזדקנו אט אט ונערו את
הרגליים לשחרור השרירים
בהצלחה!



דרכו במקום עם הנעת ידיים
לפנים ולאחור מרפקים
כפופים, דרכו במקום
במשך כ- 10-30 שני'
(ספירה מהירה). בהצלחה !





הדיפה :

עימדו עמידה ישרה פישוק קל
בין רגליכם יישרו את שתי
ידיכם לפני הגוף וכופו אותן
הדפו אותן לפניכם שוב כפיפה
והדיפה בצעו את התנועה 10
פעמים .

בהצלחה !



תלמידים יקרים וודאו שהינכם נושמים כראוי
בעת ביצוע המשימות או התנועות
והמיומנויות.

עימדו עמידת פישוק קלה פיתחו את ידיכם
לצדדים בתנועת חצי סיבוב בזמן זה עליכם
לשאוף אויר ואחר חיזרו בתנועת חצי סיבוב
של הידיים לכיוון הגוף ונשפו את האוויר
החוצה ושוב { הסבר : הכניסו אויר דרך
האף לריאותיכם והוציאוהו { את האוויר }
כלומר נישפו את האוויר דרך הפה- שפתיים } .





זחלו כמו נחש על הרצפה זחלו
לפנים וזחלו לאחור מותר
לכם להשתמש בידיים.
בהצלחה!



חבקו את עצמכם ע"י ליפוף
ידיכם סביב גופכם ואחר
פיתחו את ידיכם לצדדים.
הקפידו שכל פעם יד אחת
תהיה למעלה פעם ימין ופעם
שמאל.
בהצלחה!





טפחות ידיים :

טפחו על הראש פעם עם יד ימין
ופעם עם יד שמאל לסירוגין על כל
חלק שצוין עלייך לטפוח 4 טפחות
על הכתפיים, על המותניים, על
הבטן, על הישבן, על הירכיים,
על הברכיים, על השוקיים ועכשיו
10 מחיאות כפיים

כל הכבוד עמדתם במשימה
בהצלחה רבה !

ט



יש! התמדתם והצלחתם
בביצוע כל המשימות עד כה
וכעת נשחק בים יבשה הניחו
מגבת על הרצפה והיא תהיה
היבשה והרצפה ים.

יוצאים לאות הבאה מוכנים?
למקומות היכון צא !

י

יוד



כפיפות בטן

עימדו עמידת נישוק כוכבו מעט את
הברכיים הניחו את ידיכם על
המותניים וכווצו את הבטן עם שאיפת
אוויר פנימה ושחררו אט אט (סובבו
את האגן) ונשפו את האוויר החוצה עם
שחרור הכיווץ חשוב להדגיש שלא
התכופף קדימה השתדלו להישאר
זקופים

בהצלחה !

כ

כך



לכו במקום הליכה
מהירה במשך כ- 30
שני

בהצלחה !

ל



מכרעים מצד לצד
 עימדו עמידת פישוק וכופפו
 פעם את ברך רגל ימין ופעם
 את ברך רגל שמאל לכל צד 5
 פעמים ביחד 10 פעמים ובעת



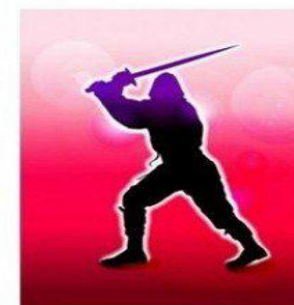
מחיאות כפיים

בהצלחה !



**לכו 10 צעדים לפניכם ועשרה
 צעדים לאחור כשאתם
 הולכים לפניכם סובבו ידיים
 לפניכם וכשאתם הולכים
 לאחור סובבו ידיים לאחור .**

בהצלחה !



נינג'ה Nun is for Ninja



סיבובים :

סובבו את צווארכם את אט אט פעם לימין ופעם לשמאל .

סובבו את הכתפיים 5 סיבובי כתר ימין לאחור ו5 סיבובי כתר שמאל לאחור.

סובבו את האגן הניחו ידיכם על האגן וסובבוהו לימין ואחר לשמאל.

עימדו על רגל אחת וסובבו את כף רגל ימין 5 סיבובים ואחר כף רגל שמאל .

בהצלחה !

ס



סוגי עמידות :

עימדו : -עמידת דום

-עמידת פישוק

-עמידת ארבע

-עמידת שש

- עמידה על רגל אחת

- עמידת פסיעה .

בהצלחה !

וכעת חופשי עימדו כרצונכם

ע



פישוק וסגירה
קיפצו בפישוק וסגירת רגליים
10 פעמים במקום ניתן לצרף
גם ידיים .

בהצלחה !

פ



ציפורים באביב :
לכו או רוצו בסביבתכם
הקרובה הניפו ידיכם ודמו
שידיכם הם כנפי ציפור ניתן
לבצע גם במקום .

בהצלחה !

צ



קפיצות:

קפצו על רגל ימין 10 קפיצות
וקפצו על רגל שמאל 10
קפיצות וכעת קפצו 5 קפיצות
צפרדע.

בהצלחה !

ק



ריצה

רוצו במקום במשך 30 שניות
הקפידו על נשמה נכונה
שאיפה ונשיפה בעת הריצה.

בהצלחה !

ר



שיכבו על הגב ושחררו את
גופכם הרפו את השרירים
וחישבו מחשבות נפלאות
עיצמו לרגע את עיניכם ואט
אט מהצד קומו לישיבה ואט
אט לעמידה בחזרה .
בהצלחה !

ש



תנו לעצמכם מחמאה או
פירגון על האימון שעברתם
היום במהלך המשחק .
תנו לייק !
בהצלחה !

ת