

ספורט יחד

אתגר טבטה

שבוע החינוך הגופני

פעילויות קידום בריאות לבית הספר

שלום לכולם,

לכבוד שבוע החינוך הגופני, אנו מזמינים את בתי הספר לקחת חלק באתגר קצר ומהנה של **תנועה משותפת**.

הפעילות הגופנית היא מרכיב מרכזי בשמירה על בריאות הגוף והנפש. היא מחזקת את השרירים והלב, משפרת ריכוז ויכולת למידה, תורמת למצב רוח חיובי ומסייעת בהפחתת מתחים.

בתקופה מאתגרת, לתנועה יש חשיבות גדולה במיוחד. פעילות גופנית מסייעת **לחיזוק החוסן האישי והקהילתי**, מעניקה תחושת מסוגלות וביטחון, ומזכירה לנו כמה כוח יש בנו- כיחידים וכקבוצה.

כאשר אנחנו מתאמנים יחד- ככיתה, כבית ספר וכקהילה, אנו לא רק מחזקים את הגוף, אלא גם את תחושת השייכות, העידוד ההדדי והרוח המשותפת.

במסגרת האתגר נקדיש בכל יום 4 דקות של תנועה **באימון טבטה**- אימון קצר, דינמי ומגוון המשלב 8 תרגילי כוח ואירובי (20 שניות פעילות ו-10 שניות מנוחה).
לכל תרגיל יש 3 דרגות קושי, ומומלץ להתאים את הדרגה לפי גיל התלמידים ורמת הכושר

התרגילים באתגר מרכיבים את המילים: **ספורט יחד**. כל אות מייצגת תרגיל שמתחיל באותה אות, כך שיהיה לכם קל לזכור ולבצע יחד את האימון.

אני מאחלת לכם שבוע של פעילות מהנה, גוף בריא, רוח חזקה והרבה תנועה ביחד.

בברכה,

לירון שני בירן

מנהלת תחום חינוך וקידום לבריאות התלמיד

 <ul style="list-style-type: none"> • סקווט רגיל • סקווט עם קפיצה • סקווט עם אחיזת משקולות בידיים 	סקווט	ס
 <ul style="list-style-type: none"> • פלאנק סטטי על האמות • פלאנק עם ניתוק יד או רגל • פלאנק עם ניתוק יד ורגל נגדית 	פלאנק על האמות	פ
 <ul style="list-style-type: none"> • V ג'אמפ לפנים (ניתור לפנים לפישוק) • V ג'אמפ למעלה (ניתור לפישוק באוויר) • V ג'אמפ לפנים / למעלה 	וי ג'אמפ	ו
 <ul style="list-style-type: none"> • ריצה במקום • ריצה במקום תוך קירוב עקבים לישבן • ריצה במקום בקצב מהיר מאוד 	ריצה	ר
 <ul style="list-style-type: none"> • טיפוס הרים בקצב איטי (קירוב ברך לחזה) • טיפוס הרים בקצב בינוני • טיפוס הרים בקצב ריצה מהיר 	טיפוס הרים פלאנק על כפות ידיים	ט
 <ul style="list-style-type: none"> • כפיפה ויישור מרפקים, רגליים כפופות • כפיפה ויישור מרפקים, רגל באוויר • כפיפה ויישור מרפקים, רגלים ישרות 	ישיבה פוש אפ אחורי	י
 <ul style="list-style-type: none"> • חתירה בקצב איטי (כפיפת מרפקים לאחור) • חתירה בקצב מהיר • חתירה עם אחיזת משקולות בידיים 	חתירה במנח סקווט	ח
 <ul style="list-style-type: none"> • דילוגים קטנים ואיטיים (הרמת ברך בניתור) • דילוגים גבוהים ואיטיים • דילוגים גבוהים ומהירים 	דילוגים	ד