



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
יחידת הבריאות



# המלצות ורעיונות יישומיים להגברת הפעילות הגופנית במהלך היום



לפעילות הגופנית יתרונות רבים לחיזוק ולשיפור הבריאות הפיזית החברתית והנפשית בשגרה בכלל ובימים אלו בפרט.

ארגון הבריאות העולמי ממליץ על 60 דקות ביום פעילות גופנית מתונה עד נמרצת בגילאי 6-18.

הפעילות הגופנית תורמת להפגת לחצים, לדימוי עצמי חיובי, לשיפור הישגים לימודיים, העלאת מצב הרוח ולשכלול מיומנויות רגשיות חברתיות.

חשוב ומומלץ לשלב הפוגות תנועתיות ופעילות גופנית במהלך היום.

באוגדן שלפניכם תוכלו למצוא המלצות ורעיונות יישומיים לשילוב תנועה ופעילות גופנית במהלך היום: משחקי חברה תנועתיים, הפוגה ספורטיבית שניתן לשלב במהלך השיעור.

### לצד הפעילות הגופנית חשוב לזכור:

תזונה בריאה ומגוונת משפרת את מצב הרוח, הזיכרון והריכוז. מומלץ לצרוך 5 מנות ירק ופרי, לשתות מים, לצרוך מזונות טריים ועונתיים הכוללים ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים.

לחומרי העשרה והוראה נוספים:  
היכנסו לפורטל הפדגוגי- תחום דעת בריאות / חינוך גופני



# המלצות ורעיונות יישומיים להגברת הפעילות הגופנית במהלך היום לכיתות א-ב



## משחקי חברה תנועתיים

משחקים קלים שאינם מצריכים שטח מיוחד או ציוד מיוחד ואפשר לשחקם בכל מקום ללא ציוד מיוחד.



## הפוגה ספורטיבית

### במהלך השיעור

פעילויות וסרטונים של פעילות גופנית לשילוב במהלך הלמידה.

# משחקי חברה תנועתיים

## כיתות א-ב

<u>מרוץ שליחים</u>	<u>תופסת צבעים</u>
<u>גע-גע</u>	<u>ים-יבשה</u>
<u>כיסאות מוזיקליים</u>	<u>1. 2. 3. דג מלוח</u>
	<u>21 מסירות</u>

מתוך חוברת משחקים של פעם



# הפוגה ספורטיבית במהלך השיעור כיתות א-ב

	<u>פתח את התיבה</u>	<u>זזים עם המינוונים</u>	<u>גלגל המזל</u>
<u>רצים במשחק מחשב 2</u>	<u>רצים במשחק מחשב 1</u>	<u>כיתה וירטואלית</u>	<u>אימון אנימציה</u>
<u>ערוץ יוטיוב- רועיקי מצחיקי</u>	<u>רצים ומשחקים כמו סופר מריו</u>	<u>רוצים לזוז</u>	<u>גלגל אותיות למשחק התרגילים</u>
	<u>פעילות בכיתה 3</u>	<u>פעילות בכיתה 2</u>	<u>פעילות בכיתה 1</u>



# המלצות ורעיונות יישומיים להגברת הפעילות הגופנית במהלך היום לכיתות ג-ד



## משחקי פנאי

משחקים קלים שאינם מצריכים שטח מיוחד או ציוד מיוחד ואפשר לשחקם בכל מקום ללא ציוד מיוחד.



## הפוגה ספורטיבית

### במהלך השיעור

פעילויות וסרטונים של פעילות גופנית לשילוב במהלך הלמידה.

# משחקי חברה תנועתיים

## כיתות ג-ד

<u>גע-גע</u>	<u>אתגר הקפיצה</u> <u>בדלגית</u>
<u>מחניים קטן</u>	<u>מרוץ שליחים</u>
	<u>כדורגל סיני</u>

מתוך חוברת משחקים של פעם



# הפוגה ספורטיבית במהלך השיעור כיתות ג-ד

<u>אימון</u> <u>הליכה</u> <u>במקום</u>	<u>קלפי</u> <u>כושר</u>	<u>פתח את</u> <u>התיבה</u>	<u>ריקוד</u>
<u>רצים</u> <u>במשחק</u> <u>מחשב 2</u>	<u>רצים</u> <u>המשחק</u> <u>מחשב 1</u>	<u>אימון</u> <u>ללא ציוד</u>	<u>אימון</u> <u>כסאות</u>





# המלצות ורעיונות יישומיים להגברת הפעילות הגופנית במהלך היום לכיתות ה-ו



## משחקי פנאי

משחקים קלים שאינם מצריכים שטח מיוחד או ציוד מיוחד ואפשר לשחקם בכל מקום ללא ציוד מיוחד.



## הפוגה ספורטיבית

### במהלך השיעור

פעילויות וסרטונים של פעילות גופנית לשילוב במהלך הלמידה.

# משחקי חברה תנועתיים

## כיתות ה-1

<u>כדורגל סיני</u>	<u>אתגר הקפיצה בדלגית</u>
<u>מחניים קטן</u>	<u>טאצ'דאון</u>

מתוך חוברת משחקים של פעם



# הפוגה ספורטיבית במהלך השיעור כיתות ה-1

	<u>גלגל</u> <u>אותיות</u> <u>למשחק</u> <u>התרגילים</u>	<u>צוברים</u> <u>צעדים</u>	<u>ריצת</u> <u>אתגר</u>	<u>ריקוד</u>
<u>פתח את</u> <u>התיבה</u>	<u>4 דקות</u> <u>בזוגות</u>	<u>אימון</u> <u>הליכה</u> <u>במקום</u>	<u>זזים</u> <u>בכסא</u>	<u>אימון</u> <u>כסאות</u>

