

הפיקוח הארצי
על החינוך הגופני



הפיקוח הארצי על הבריאות



מנהל פדגוגי

פעילות גופנית בבית



ריקודי חיקוי JUST DANCE

הקרנת ריקודי חיקוי
במחשב וביצוע
מול המחשב



אימוני כושר קצרים

7 minutes
workout

4 דק' אימון
טבטה משולב
רצפה

6 דק' זומבה

אימון 5 דק'
הרוב בעמידה

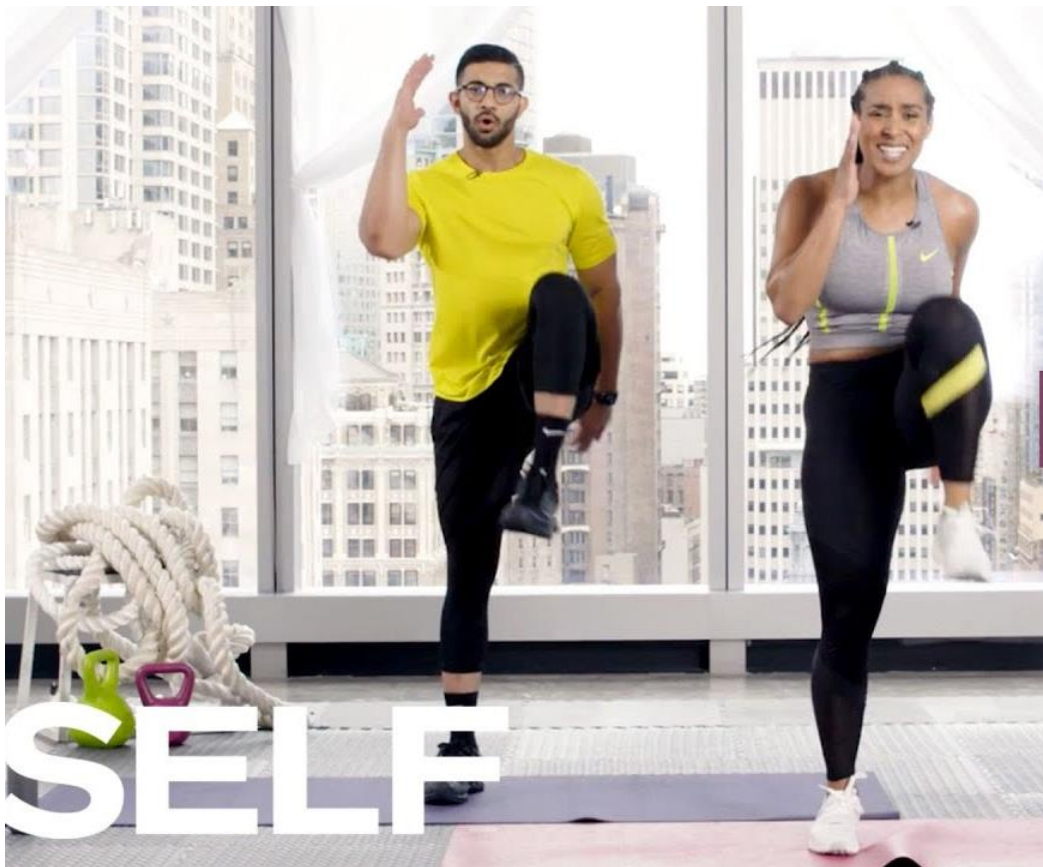
Squat אתגר

אימון 5 דק'
משולב ריצפה

7 דק' אימון
כושר בעמידה

אימון בעמידה
ורצפה 5:00
דק'

אימון טבטה
משולב רצפה



אירובי בבית

- אירובי 20 דקות
- אירובי למתחילים 12 דקות
- אירובי למתחילים 5 דקות
- אירובי / זומבה למתקדמים
20 דקות

TABATA - טבטה



6:45 דקות טאבטה

4:28 דקות טאבטה

4:00 דקות טאבטה

מתיחות ותרגילים בעזרת כסא

תרגילי כושר
בעזרת כסא
8 דק'

תרגילי כושר
בעמידה עם
כסא 8 דק'

מתיחות
בישיבה
בעברית 6 דק'

מתיחות
בישיבה על
כסא 10 דק'



מתיחות



מתיחות בעמידה
6:00 דק'

מתיחות בעמידה
5:00 דק'

יוגה בעמידה 15
דק'

מתיחות
3:40 דק'