

# בינגו ספורט

## חאודי, איך משלבים ספורט ובינגו יחד?

- כל משתתף מקבל לוח בינגו. (מצורף נספח) ופעילויות ספורט לגזירה והדבקה על לוח הבינגו. (מצורף נספח)
- כל משתתף גוזר את רשימת הפעילויות, ומדביק אותם לפי בחירתו על גבי הלוח.

קדימה! תנו קפיצה!

## שלוש שתיים אחת ו... היכון הכן- צא!

ה"מנחה" - מוקריא פעילות ספורט מתוך המאגר בתחתית הדף. כל המשתתפים מתחילים לעשות תרגילים לפי הפעילות והזמן המוקצב לה.

משתתף שהצליח במשימה - צובע את המשבצת / מסמן V בפעילות שנעשתה. משתתף שסימן/ צבע שורה של משבצות ישר לרוחב/ לאורך, או באלכסון - צועק **בינגו שורה!**

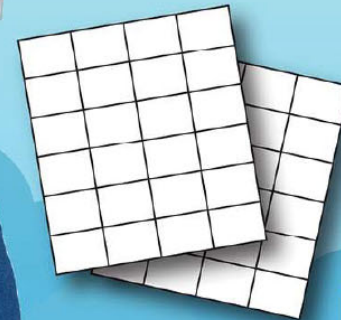
מומלץ להמשיך עד לשכל משתתף יש שורה, כך נרוויח הנאה ופעילות גופנית ממריצה!



- 3 דקות** - תרגילי חימום
- 2 דקות** - קפיצות לגובה, מקסימום!
- 1 דקה** - תרגילי נשימה, מינימום...

3,2,1 ... בינגו!

עם חמודי מרוויחים גם משחק וגם תרגילים פעילות גופנית מהנה בחוויית בינגו ממריצה



נקבע יעדים ברורים ופרט מהם הצעדים כך בשלבים עקביים נכבוש מטרות ויעדים!





**בינגו ספורט**


**בינגו ספורט**


**בינגו ספורט**


**בינגו ספורט**


**בינגו ספורט**


**בינגו ספורט**
