

<p>1. רוצו במקום במשך 2 דקות 2. טאטאו את כל הבית</p>  <p>חתימת הורים:</p>	<p>1. רוצו במקום במשך דקה 2. בצעו 30 החלפות רגליים על מדרגה (בבית או על קופסא) 3. לכו במקום במשך דקה</p> 	<p>• רוצו במקום במשך 2 דקות • קפצו 40 קפיצות בחבל או קפיצות במקום</p> 	<p>1. רוצו במקום במשך דקה 2. כופפו 20 פעמים ברכיים לכוון הראש 3. 20 פעמים כיפוף רגל, עקבים לכוון הגב</p> 
<p>בצעו תנועות טיפוס עם הידיים, לסירוגין. 20 טיפוסים באוויר כל יד.</p> 	<p>בחרו שיר והוסיפו לו תנועות. אמנו את האחים.</p> 	<p>שאלו את ההורים או אחים, מה לדעתכם חשיבות פעילות גופנית?</p> 	<p>שמעו מוזיקה לבחירתכם ורקדו לפחות 7 דקות</p> 
<p>1. רוצו במקום במשך דקה 2. כופפו 20 פעמים ברכיים לכוון הראש 3. 20 פעמים כיפוף רגל, עקבים לכוון הגב</p> 	<p>שאלו את ההורים או אחים גדולים: מהי תזונה בריאה? ומהי החשיבות שלה?</p> 	<p>חברי/י ריקוד של 3 דקות. ריקדו עם האחים</p> 	<p>שאלו הורים מדוע לדעתכם יש חשיבות לשונה בלילה? וכמה שעות עליכם לישון?</p> 
<p>עליכם לשים מוזיקה לבחירתכם ולרקוד לפחות 10 דקות</p> 	<p>עליכם לבצע 30 דילוגים ולאחר מכן לשטוף כלים, או לסדר ארון. חתימת הורים:</p> 	<p>עליכם לטאטא את הבית ולנקות אבק חתימת הורים:</p> 	<p>רוצו במקום במשך 2 דקות קפצו 40 קפיצות בחבל או קפיצות במקום</p> 
<p>חשבו על רעיון לפעילות גופנית ו/או משחק, כתבו אותו על דף.</p> 	<p>עליכם לשים מוזיקה לבחירתכם ולרקוד לפחות 10 דקות</p> 	<p>חשבו על רעיון לפעילות גופנית ו/או משחק, כתבו אותו על דף.</p> 	<p>סובבו 8 סיבובים- מפרק כתף, יד ימין, יד שמאל, קרסול ימין, קרסול שמאל</p> 
<p>הכינו פעילות כלשהי(תפזורת/תשבץ ועוד) בנושא פעילות גופנית</p> 	<p>המציאו תרגיל חדש, והנחו את האחים הקטנים/או שחקו ב"גומי"</p> 	<p>עליכם לקרצף את הנדרש, על פי בקשת ההורים. חתימת הורים:</p> 	<p>חברי/י ריקוד של 3 דקות</p> 

גם בתקופה זאת חשוב לקיים את "ונשמרתם לנפשותיכם" כדאי לכם מאד, לבצע בכל יום שתי משבצות.

1. הטילו קוביה
2. בצעו את המתבקש במשבצת בה מספר הנקודות תואם את מה שיצא לכם בקוביה.
3. צבעו את המשבצת אותה ביצעתם.

בהצלחה!

בוצע ע"י יפעת בהשראת המורות איריס ונעמי