**דף שמירה על כושר בכל יום !**

מומלץ לבצע עם ניגונים חסידיים שאתם אוהבים..

בטיחות: לוודא שיש מקום בטוח לביצוע הפעילות ונקי מחפצים. נעלי ספורט.

חימום: בצעו 5 צורות שונות של 'העלאת דופק' מבין האפשרויות הבאות:

* 30-50 הרמות ברכיים לגובה
* 30-50 עקבים לאחור
* 30-50 פתח סגור
* 30-50 קפיצות צפרדע
* 10-20 הרמת ברכיים לחזה
* 60 שניות ריצה מהירה במקום
* 20-30 ניתורים על רגל אחת, פעם רגל ימין ופעם סרגל שמאל
* 30-50 החלפות רגליים בפסיעה
* 30-50 ניתורים מצד לצד
* 30-60 שניות קפיצה בחבל.
* 10-20 תרגילי סמוך קום.

תרגילי חיזוק: מבין התרגילים הבאים בחרו 5 אותם אתם מכירים וזוכרים מהשיעורים.

* 5-10 שכיבות סמיכה
* 10-30 כפיפות בטן
* 30-60 שניות ישיבת כיסא כנגד קיר ('וולסיט')
* 30-60 שניות בטן סטטי
* עמידה על רגל אחת (פעם ימין ופעם שמאל) למשך30-60 שניות מבלי להוריד את הרגל
* 10 סקווטים
* הליכת סרטן למשך 30 -60 שניות
* הליכת דוב למשך 30-60 שניות
* לשבת למשך 40-60 שניות בישיבה מזרחית בגב ישר ומוחזק כאשר הידיים פרושות לצדדים (דרגת קושי גבוהה יותר למי שיכול - לבצע זאת בישיבה שלמה- רגליים ישרות לפנים- או בישיבת פישוק)

לסיום- מתיחות ושחרור מפרקים כפי שאנחנו מבצעים בשיעור (כתבתי רק את העיקריים, מוזמנים כמובן להוסיף מתיחות שאתם זוכרים ואוהבים) :

סיבוב עדין למפרק הצוואר ,סיבובי כתפיים לאחור ולפנים, סיבובי ידיים לאחור ולפנים, סיבובים לשורש כף היד, מתיחה לירך הקדמי (שריר 'הארבע ראשי'), מתיחה לשריר התאומים, סיבובי קרסול הרגל פנימה והחוצה.

בהצלחה והרבה בריאות!! המורה יוחאי ☺

אפשר לשלוח למורה שאלות וכן תמונות.

שליחת הטבלה המצורפת למורה תתבטא בציון השנתי. אפשר לשלוח תמונות.

**טבלת מעקב פעילות**

(מצד 'אהבת ישראל' אפשר לעשות פעילות עם עוד מישהו מבני המשפחה)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| תאריך | מה עשיתי | כמה זמן |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |