

הנחיות

יש לבקש מהילדים להצטייד
באחרת הפוזה, רצוי חלקה.
-בזמן הפוזה מצמינים 2 עד 3
תלמידים. כל תלמיד בומר או
מלריץ כרטיס ומקריא בתורו את
ההוראה לכיתה והכיתה מבצעת.
-יש להשתמש במהלך הפעילות
בטיימר.

אירית פררה

זמן הפוגה

כרטיסי משימות קצרות, לכל
ילדי הכיתה, להפוזר ואורור
במהלך השיעור.



אירית פררה

אין סוף

באשך חזי דקה ציירו
באמחרת הפועה את סימן
האין סוף.



אירית פררה

מתיחות

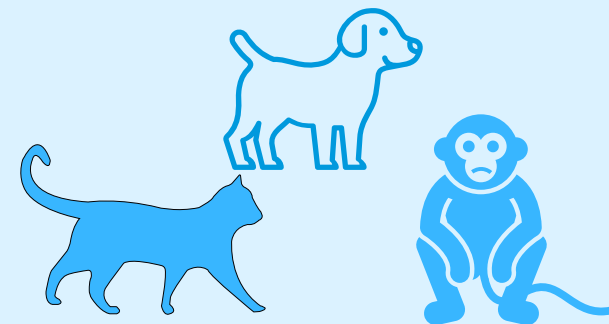
באשך דקה בצעו מתיחות
לגוף ולפניק.



אירית פררה

קול של חיה

באשך חזי דקה, השמיעו
קול של החיה האהובה עליכם.



אירית פררה

לפי סדר הא'-ב'

רשאו באמחרת הפועה את
שמות ילדי הכיתה, לפי
סדר הא'-ב'.



אירית פררה

קפיצת כוכב

באשך חזי דקה, קפצו
קפיצות כוכב.



אירית פררה

נערו את הגוף

באשך חזי דקה, נערו
את הידיים, הרגליים והגוף.



אירית פררה

נסו לא לצחוק

במשך חצי דקה הסתכלו
אחד לשני בעיניים, נסו לא
לצחוק.



אירית פררה

מדיטציה

במשך דקה, שבו על
הכיסא, בלי לדבר, בישיבת
מדיטציה.



אירית פררה

קפיצות

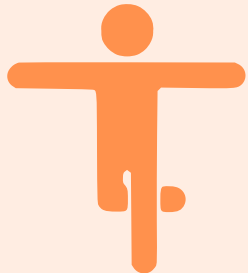
קפצו 30 קפיצות על רגל
ימין ולאחר מכן 30 קפיצות
על רגל שמאל.



אירית פררה

שיווי משקל

במשך חצי דקה, עמדו על
רגל אחת עם ידיים
פרושות באוויר.



אירית פררה

קפיצות

קיפצו על שתי רגליים 30
קפיצות.



אירית פררה

איקס עיגול

במשך שלוש דקות שחקו
איקס עיגול.



אירית פררה

רוצו

רוצו באקוק באשך חצי
דקה.



אירית פררה

סדרו

סדרו את השולחן שלכם.



אירית פררה

מחאו כפיים

אמאו כפייק לפי האספריק
א -15. אחיאה אחת,
שתי אחיאות, שלוש
אחיאות...



אירית פררה

באות ב'

באשך דקה רשאו באמחרת
הפועה, כאה שיותר איליך
האתחילות באות ב'.



אירית פררה

מה בקלמר?

רשאו אהזיכרון כל אה
שנאצא בקלאר שלכם.
לאחר אכן בדקו בקלאר,
אן צדקתק.



אירית פררה

באות א'

באשך דקה, רשאו באמחרת
הפועה, כאה שיותר איליך
האתחילות באות א'.



אירית פררה

צחקו

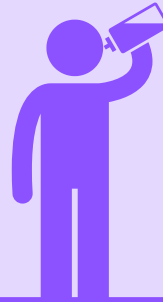
דאיינו אשהו מצחיק וצחקו
באשר חצי דקה.



אירית פררה

שתו מים

עשו הפסקת שתייה. סיפרו
לפחות 5 עליות.



אירית פררה

צבעים

באשר דקה, רשאו כמה
שיותר שאת של צבעים.



אירית פררה

בעיניים עצומות

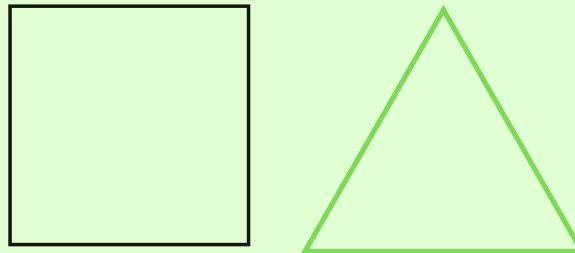
זיירו בעיניים עצומות בית
עם חלונות, דלת, גג
וארובה.



אירית פררה

בעיניים עצומות

זיירו בעיניים עצומות:
משולש, עיגול, מלבן וריבוע.



אירית פררה

הפסקת פרי/ירק

אכלו חתיכת פרי או ירק.



אירית פררה

הצלבות

באשר חצי דקה, הצליבו יד
דרך נלדית.



אירית פררה

פירות

רשאו באשר דקה כאה
שיותר שאת של פירות.



אירית פררה

ירקות

רשאו באשר דקה כאה
שיותר שאת של ירקות.



אירית פררה

בעיניים עצומות

זיירו בעיניים עצומות
פרנץ שאת.



אירית פררה

בעיניים עצומות

זיירו בעיניים עצומות: עץ,
אדמה ושמיים עם עננים.



אירית פררה

סיפרו לאחר

ספרו מהאספר 100 לאחר,
בדילוגים של 2. 100, 98,
96, 94, 92...



אירית פררה

שירו שיר

שירו, כאה שיותר חזק, את
השיר: "עוֹלָה, עוֹלָה, עוֹלָה..."



אירית פררה

שרה שרה שיר שמח

אארו את האשפס "שרה שרה
שיר שמח", באהירות, 10
פלאים.



אירית פררה

אותיות הא'-ב'

אארו את אותיות הא'-ב'
מהסוף להתחלה. התחילו
מהאות ת'...



אירית פררה

שאיפה נשיפה

דאיינו שיש בידכם נר דולק.
כבו את הנר הנשיפה.
להבת הנר תדלק אחד 8
פלאים ועליכם לכבות
אותה שוב הנשיפה 8
פלאים, ברצף.



אירית פררה

שמות של בנות

רשאו באשר דקה כאה
שיותר שאת של בנות.



אירית פררה

שמות של בנים

רשאו באשר דקה כאה שיותר
שאת של בנים.



אירית פררה