

# משחקי

תחרות ליווי מלקא  
לא רגא אחת  
אמלק דקפ!

# הפסקת חשיבה

Brain

BREAKS



30 שניות  
קפיצה בחבא  
דמיון

30 שניות  
כאית סרטנים



30 שניות

סייד סאנקראס



30 שניות

קפיצה במקום

**60 משחקים מהירים הנועדו לתזוזה ותנועה  
של תלמידים במהלך שעות הלימודים**

נאציה שורץ

60 שניות  
Dance Break

2 דקות  
ציור דודל  
Doodle Drawing



# הנחיות למורים

במהלך השיעור תלמידים משתעממים ומתעייפים במהירות. כרטיסיות אלו נועדו לתלמידים לקחת הפסקות קצרות כשהמורה רואה שהם צריכים את זה.

מניסיון, כשלוקחים דקה או שתיים להפסקה קצרה, ניקוי ראש, וקימה מהמקום, התלמידים חוזרים יותר צלולים ופנויים ללמידה. [בהנחה שזה לא מפזר אותם יותר מדי, כל מורה תעשה את החישוב שלה] התלמידים ממש אוהבים את ההפתעה של בחירת המשחק וכדאי לתת לאחד מהם לבחור משחק אחד מהצנצנת!

מלחק חריצים -  
מקב ליזמר מילים  
למתחזות את  
המילים...

30 שניות  
קביצות ברכיים  
גבוהות  
High Knees

הדפיסו את הכרטיסיות, חתכו את העיגולים והדביקו על מקלות ארטיק. שימו בצנצנת עם תווית והכרטיסים מוכנים! תהנו!

נציה שורץ

א פכטה צריכה אקסול  
20 קסיצות א'ק  
Jumping Jack

א פכטה צריכה  
אקסול 20  
קסיצות צבורדן

60 לניול  
Dance Break

כסאות מופיקאיים  
כ60 לניול

2 דקות ל ציווי דודל  
Doodle Drawing



א פכטה צריכה  
אעלות 15  
לכבות למיכה

משחק איקס ציגול  
על פלוח

משחק חרצים-  
כמה ליותר מילים  
למתחזקות עם  
פתיאלב...

משחק איל תלוי-  
תלמיד בומר מילב  
וצביק אנחל אותב

60 לניות אל  
פתחמחיות לונות

2 דקות אל  
מילים למחמיות  
באות א' לקליות  
ל....

30 לניות אל  
קסיצב במקום

2 דקות משחק

"אני יואב ביני בקטנה-  
משלבו אדום" ובאם צמיטם  
אנאל מה צפ.

1 Sp4

30 שניות של

קטיצות ברכיים

מבולות

High Knees

דקה משחק של

אימבול!

30 סקוואטים

ב30 שניות

דקה משחק של

אבוי נייר ומספרים

פחצאת אחיזת יד

מחנינות ומאניבה עם

חבר

45 שניות

טיפוס הרים

Mountain Climb

30 שניות

קפיצה בחבא

דמיון

60 שניות

פחאפת מקומות

30 שניות

פיי סייב אבא פכתב!

אתם טים אבא ילב

בכתב

2 דקות

פחאק אמר

Simon Says

2 דקות משחק

"הרצפה היא אבא"

The Floor is Lava!

משחק: אגרות בראש,  
בתבניים, בברכיים ובקצות  
פאצמות  
Head, Shoulders,  
Knees and Toes

תחרות ליווי משקל  
לא רגל אחת אמק  
דקפו!

60 שניות לא  
בטן סטטית  
(פלאנק)

60 שניות לא  
חיצב במקום

20 שניות לא  
חיקוי מטוסים

15 קפיצות טובה



2 דקות  
משחק טאפון לבד

2 דקות של משחק  
חבר מראש [חבר ראוי]-  
מתחלקים לצוגות וכל תלמיד  
עושה את אותן תנועות  
לבתלמיד שמולו עושה

20 שניות  
של ניגון  
בגיטרה דמיונית

ויקוד באתר ויקודים  
GoNoodle



30 שניות של  
פאיבת סרטנים



30 שניות של  
צחילת דובים





20 שניות אל  
"אלבת אקום"

30 שניות אל  
יצירת רבת מא  
בתאמידים בכתב

דקה וחצי משחק אל  
"לבץ בוק"

דקה אל  
תנוחת יארי!

ויקוד באני ויקודים  
Ymca- Just Dance



2 דקות אל משחק  
בחירב אל בכתב!

חיקוד פאקרינפ  
Macarena  
Dance!

חיקוד פוקי-פוקי  
Hokey-Pokey  
Dance

אבת מסביב אכסאות  
בכתב 4 פלמיס טק  
60 לניות

60 לניות אל  
פלמדת פנים  
לאתי...

20 לניות אל  
נאיעה וק בדברים  
אדומים בכתב

נתינת מחמאות אל  
תאמידים לונים טק  
דקק



כתיבת מחמאה אמה  
ליומי חברים בכיתה

30 לניות לא  
צדד תימני

30 לניות-  
"אגרת בבכורות  
פרגאיים ואקסול  
אלמייק"

30 לניות-  
מירק נאדי נאלי  
בבוק נאדיית

2 דקות-  
אוצור פט  
ובלט אקרוא

5 פלמים  
אפסתובה סביה  
עצמק

פסקת חליבה



טליר שווי