

# צוות הספורט



המשחק ממשיך... הרוח מנצחת

אימונים • אתגרים • סושיאל • רגעים וחיוכים



MediaConcept

התאחדות הספורט  
לבתי הספר בישראל  
הספורט מהחל באוקיינוס



התאחדות הספורט לבתי הספר בישראל  
[www.schoolsport.co.il](http://www.schoolsport.co.il)



# במה הספורט

החשחק ממשיך... הרוח מוצחת

יום ראשון, 22.03.2026

גיליון 10

התאחדות הספורט לבתי הספר בישראל

הפיקוח על החינוך הגופני והתאחדות הספורט לבתי הספר, מלווים אתכם לאורך התקופה הלא פשוטה הזו ועורכים עבורכם תכנים על בסיס יומי לשימוש חופשי כל יום... בזמן שלך!

1



## אימון היום

אמון כוח, התנגדות וכושר גופני: סדרת אימוני כושר לגילאי י"ב עם טל ליבשטיין ויורם מנחם. חימום, תנועה, מהירות, כוח ותרגילים אנאירוביים...



2



## זיזים כדי להתרכז

תרגילים שיעזרו לכם ללמוד טוב יותר מהבית... יותר זמן מסך ופחות תנועה מקשים על הגוף ועל הריכוז. כמה דקות של תנועה לפני שמתחילים ללמוד, יכולות לשפר משמעותית את הריכוז והלמידה מרחקו.



3



## סושיאל Social

אליפות הכושר הגופני הפגישה מעל 1000 ספורטאים וספורטאיות מכל הארץ למפגן של כוח, סיבולת ועבודת צוות... קיבלנו זיעה, אדרנלין ורוח ספורטיבית בשיא!... (09.02.25) צפו!



4



## התאחדות הספורט לבתי הספר בישראל

בהתאחדות הספורט לבתי הספר מובילים למצוינות דרך חינוך, ספורט, התמדה והישגיות בקרב תלמידים ותלמידות בבתי הספר בכל רחבי המדינה. כך נעצב עתיד, בריא, איכותי ומלא השראה... צפו בסרטון שלנו!



התאחדות הספורט לבתי הספר בישראל

הספורט - זהו כוח!



# במה הספורט

המשחק ממשיך... הרוח מנצחת

יום ראשון, 22.03.2026

גיליון  
10

התאחדות הספורט לבתי הספר בישראל

## פודיום מנצחות



על הפודיום באליפות הארצית במרוצי שדה 22.01.2026 (תשפ"ז) צילום: ארז עמיד

## חפשו אותנו

התאחדות הספורט לבתי הספר בישראל



התאחדות הספורט  
לבתי הספר בישראל

הספורט זהו כוח



התאחדות הספורט לבתי הספר בישראל  
www.schoolsport.co.il