

צרות הספורט



המשחק ממשיך... הרוח מנצחת

אימונים • אתגרים • סושיאל • רגעים וחיוכים



MediaConcept



התאחדות הספורט
לבתי הספר בישראל

הספורט מ-חל כאן!



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



בית הספורט

המשחק ממשיך... הרוח מוצחת

יום חמישי, 26.03.2026

גיליון 13

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

אימון הפירמידה – עצימות עולה באימון: סדרת אימוני כושר לגילאי חטיבות הביניים והתיכונים, עם יורם מנחם. חימום, תנועה, מהירות, כוח ותרגילים מתגברים...



2



אתגר יומי

האתגר היומי שלנו עם תלמידות נבחרת תיכון חדרה בכדורעף, עם אתגר המסירה התחתית עם שני כדורים וזה לא כ"כ קל... הצלחתם? צלמו, תייגו אותנו ונשתף...



Social

רגעים שלא שוכחים... גמר טורניר התיכונים, תיכון חדש ת"א מניפה גביע שני ברציפות ב"אנרבווקס" חדרה. בינימין זבינסקי ואריאל בניטה למיקרופון: "אין לנו מילים"... (28.12.23) צפו!



4



ערוץ אימונים ואתגרים

סדרת אימוני כושר ואתגרים לבית, ללא ציוד ולכל רמה, בערוץ היוטיוב שלנו. הפלייליסט כולל אימונים לחיזוק הגוף ושיפור הכושר, עם עדכונים קבועים לשמירה על שגרה בריאה ומוטיבציה... הצטרפו!



התאחדות הספורט לבתי הספר בישראל

הספורט - זהו כוון!



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



במה הספורט

המשחק ממשיך... הרוח מוצחת

יום חמישי, 26.03.2026

גיליון
13

התאחדות הספורט לבתי הספר בישראל

הנפה וחיוכים



אליפות מחוז צפון בכדור הגופני י-ו"ב (08.03.2022) צילום: ארז עוזר

הפשו אותנו

התאחדות הספורט לבתי הספר בישראל



התאחדות הספורט
לבתי הספר בישראל

הספורט - זהו כוונתנו



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