

בית הספר הטכני של חיל האוויר, באר שבע

בגרות פנימית בספורט

תלמידות ותלמידי י"ב היקרים,

כידוע בגרות פנימית בספורט היא חובה כתנאי לזכאות לבגרות.

כדי שנוכל להשלים את הבגרות ואת הציון השנתי מצורפת משימת החובה הבאה.

1. כל תלמיד צריך לבחור **שריר אחד** (בטן, גב, ידיים או רגליים) עליו הוא רוצה לעבוד.
2. יש לבנות **שלושה** תרגילים לעבודה על השריר הנבחר.
3. יש **לצלם את עצמך מבצע** את שלושת התרגילים ואת החימום לכל התרגילים.
4. משך כל תרגיל: 5 דקות חימום + 10-5 דקות לתרגילים.
5. את הצילום יש לשלוח לערן, רכז חני"ג. טלפון: 0529466770
6. את ההסבר לתרגילים יש לשלוח גם בקובץ נפרד.
7. יש לבצע את המשימה עד ליום א, **3.5.2020**. (מי שמסיים לפני, שישלח).

המון בריאות לכולם.

פעילות גופנית עוזרת לגוף ולנפש.

בזמן שאנחנו בבית אפשר וחשוב לבצע פעילות גופנית.

כל טוב,

ערן גוהרי, רכז ספורט