

דף הסבר לכתיבת משוב עצמי בפעילות גופנית יום יומית

תלמידים ותלמידות יקרים,
למרות המצב הקפידו לפעול בכל יום לפחות 30 דק' (אפשר בהפסקות וכמובן רצוי יותר זמן).
ניתן להיעזר בפעילויות ששלחתי עד כה או לחילופין להיעזר בפעילויות נוספות

דף המשוב יעזור לכם לראות שאתם אכן שומרים על בריאותכם.
סמנו אימוג'י (פרצוף) שמציין את הרגשתכם בעקבות הפעילות הגופנית שביצעתם.

בעמודת ההערות תוכלו לכתוב:

- ממה נהייתם?
- איך הרגשתם בזמן הפעילות?
- האם אתגרתם את עצמכם?
- האם פעלתם לבד?
- במה הייתם רוצים להשתפר?

שמרו על הדף וכשניפגש אשמח שתשתפו אותי.
(אם נגמר המקום ניתן להדפיס דף נוסף).

**בהצלחה והנאה,
שרית בלנקשטיין - מורה לחינוך גופני.**