

חינוך גופני

תכנית הלימודים למקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני 5 יחידות לימוד מותאמת לרפורמת הלמידה המשמעותית

החל משנת הלימודים תשפ"ז

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

מקצוע במעמד של בחירה מחייבת מן התרבות הכללית לבחינות הבגרות
המוכר על ידי האוניברסיטאות לבונוס
לחינוך הממלכתי, הממלכתי דתי, הערבי והדרוזי

תכנית לימודים לחטיבה העליונה
בבית הספר העל - יסודי

התכנית עובדה בידי הוועדות לתכניות לימודים בחינוך הגופני

ועדת תש"ן-תשנ"ט

פרופ' הלל רסקין ז"ל - יו"ר
מרדכי ארליך - מרכז (עד תשנ"ז) - ז"ל
אברהם זוכמן - מרכז (מתשנ"ח)
אילנה ארליך (מתשנ"ט)
ד"ר צבי ארצי
דוד גושן
ד"ר עפרה גפני (מתשנ"ט)
ד"ר יהושע דקל (עד תשנ"ז)
אלינור טילמן

ועדת תש"מ-תשמ"ט

פרופ' הלל רסקין ז"ל - יו"ר
מרדכי ארליך - מרכז - ז"ל
ד"ר דוד אלדר
מאשה ארד
דוד המאירי ז"ל
איטה זמרי ז"ל
שלום חרמון ז"ל
אברהם סטרובולסקי ז"ל
ישעיהו שוויד ז"ל
ד"ר אמין מוקטרן
עקיבא קורל
ד"ר אילנה רכס

כתיבה ועריכה: מרדכי ארליך ז"ל

אברהם זוכמן
עקיבא קורל
פרופ' הלל רסקין ז"ל
פרופ' מיכאל שגיב
ד"ר שרגא שדה

עדכנו ברוח הרפורמה בלמידה משמעותית תשע"ה:

אברהם זוכמן

עפר שמעוני
נורית נתיב
דורית ויסבלט
שחר נייס
רעיה יאור

כתיבה ועריכה תשע"ז ותש"ף:

גיא דגן
עפר שמעוני
נורית נתיב

עודכנה בתשפ"ו לאור תכנית לימודים חדשה וחידושים בחינוך גופני

ע"י חברי הוועדה :

גיא דגן, המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

טל שטרן
אורית אברהם
עמית נתני
הדר הרשקוביץ
איתן דוידוביץ
רונן כהן
איילת פרלמוטר
ורד מנוס
מוטי גרין
אמיר נוסבאום
משה אהרוני
רינת ברקוביץ
ד"ר זהר שדה
שירה פרשטיין
ד"ר איתי גולדפרב
הדס אבידן גיאור
לירון נצר
קרן דמלין
עינבל זלמנוביץ

כתיבה ועריכה סופית בתשפ"ו -

עינבל זלמנוביץ
הדס אבידן גיאור
קרן דמלין

תוכן העניינים:

עמוד	
5	1.הקדמה
	2.רציונל 5
6	3.בחינות וציונים
	4.תכנית הלימודים ומטרותיה 8
9	5.רפורמת הלמידה המשמעותית במגמה לבגרות :
	דגשים לדרכי הוראה הערכה שילוב מיומנויות חשיבה מסדר גבוה עיקרי התכנית
55%	6.מבנה תכנית הלימודים מרכיב בסיס הידע והמיומנויות – 12
	1.מבוא לתולדות החינוך הגופני והספורט 2.היבטים בפסיכולוגיה של הספורט פרק ב' – 1. תורת הכושר הגופני עיוני 2.היבטים פיזיולוגיים ובריאותיים בחינוך הגופני
20%	7.מבנה תכנית הלימודים העיונית בחירה, הרחבה והעמקה – 14
	בחירה בלימוד הרחבה באחת משתי האפשרויות: א. היבטים פיזיולוגיים ובריאותיים ב. היבטים פסיכולוגיים וחברתיים בחינוך הגופני וחינוך לפנאי
25%	8.מבנה תכנית הלימודים ביחידה המעשית – 16
	בחירה משלוש אפשרויות: 1. קורס מדריכים חיצוני 2. קורס מדריכים פנימי 3. העמקה בענף נבחר וקורס ארגון אירועים בחינוך הגופני
16	9. נספח א' - המלצה לתכנית הלימודים בשכבה י'
18	10. נספח א' - פירוט תכנית הוראה יא

1 - הקדמה

מאז החלה לפעול הוועדה לתכניות לימודים בחינוך הגופני (בשנת תשכ"ט 1969), חלה התפתחות גדולה במערכת החינוך הגופני. ראויה לציון מיוחד האפשרות לבחור בחינוך גופני כמקצוע במעמד של בחירה מחייבת מן התרבות הכללית לבחינות בגרות, מקצוע הנלמד ברמות אחדות.

מקצוע זה הופעל במשך שנים אחדות במתכונת ניסויית, לפי תכניות בטיטות. בשנת תשמ"ה, עודכנה התכנית ותוקנה על-סמך הניסיון שהצטבר. עם אישור המקצוע על ידי ועד ראשי האוניברסיטאות (להלן ור"ה) כמקצוע בסטטוס של בחירה מחייבת מן התרבות הכללית, עודכנה התכנית והתאמה לדרישות החדשות.

חוברת זו כוללת אפוא את התכנית לחטיבה העליונה. בחוברת מוצעות אפשרויות בחירה של נושאים לבחינת בגרות, הכוללים גם למידה מורחבת ומעמיקה של מיומנויות גופניות שונות, וגם חומר רקע עיוני רלוונטי לתכנית הלימודים.

מן הראוי להדגיש, שתכנית זו היא תוספת לתכנית הלימודים הרגילה בחינוך גופני לחטיבה העליונה. תכנית הלימודים הרגילה היא חובה על כל תלמיד.

2 - רציונל

מטרת העל בחינוך הגופני- לטפח הרגלי פעילות גופנית, לממש את הפוטנציאל האישי של כל תלמיד ותלמידה ולהרחיבו ולפתח את היכולת העצמאית לבחור פעילות גופנית. זאת כדי לאפשר חיי שלומות ורווחה לכל תלמיד ותלמידה בהווה ובעתיד. לשם כך להקנות: אוריינות גופנית, מיומנויות מוטוריות; יכולת גופנית; כישורים חברתיים ואישיים-רגשיים; ידע אודות פעילות גופנית ותנועה ויכולת חשיבה וניתוח של תהליכים המתרחשים במהלך פעילות גופנית, תנועה ומשחק

● שינויים רבים בתחומים רבים חלו לקראת המאה ה-21- ובמהלכה. בפן של החינוך הגופני השינויים נוגעים בעיקר: להבנה הולכת ומעמיקה של תרומת התנועה והפעילות הגופנית לבריאות; להבנת תפקיד הלמידה המוטורית ותרומתה להתפתחות; הידע המצטבר לגבי תפקיד הגוף והתנועה בלמידה; ליחסי עבודה ופנאי; לתפיסת השונות בין אנשים הכוללת טשטוש הפרדה המוחלטת בין תלמידים עם צרכים מיוחדים לתלמידים "רגילים"; למתן תשומת לב לפרספקטיבה המגדרית; לשינויים באופן ההתפרנסות התובעים יזמות וחינוך. השינויים המהירים התכופים מובילים להסכמה רחבה בקרב אנשי ונשות חינוך בכל העולם, בנוגע לחשיבות השלומות והרווחה (being-well) של התלמידים והתלמידות. חיי שלומות ורווחה כוללים רובד אובייקטיבי ורובד סובייקטיבי.

הרובד האובייקטיבי עוסק בצרכים הבסיסיים הקיומיים של כל תלמיד ותלמידה. תפקיד החינוך הגופני ברובד זה הוא בראש ובראשונה לתמוך בשמירה על הבריאות הגופנית של הילדים, לחנך להרגלי תנועה בריאים העשויים להישמר גם לאחר שמסיימים את בית הספר. בנוסף, החינוך הגופני אמור לספק את הצרכים

התנועתיים זאת ועוד, מחקרים מצביעים על תרומה המאפשרים גדילה אופטימלית והתפתחות מוטורית אפשרית של תנועה ופעילות גופנית לתהליכים אישיים- קוגניטיביים ורגשיים כמו שיפור הקשב ויכולת ההתמדה, חיזוק תחושת המסוגלות, שכלול היכולת לפתרון בעיות וקבלת החלטות, זאת ועוד, המשחק לסוגיו ופעילות גופנית והיצירתיות חיזוק הוויסות העצמי, ההכוונה העצמית בצוותים משפיעים על יכולת להתחבר לעמיתים בני הגיל, משפר את קבלת האחריות האישית ואת יכולה שיתוף הפעולה. הרובד הסובייקטיבי מתייחס בראש ובראשונה למצב הרווחה של הילדים והילדות בהווה לפי דיווחים – מצב רוח טוב שהוא יציב וקבוע, עמדות חיוביות כלפי הסביבה הקרובה, וכן, קבלת סיפוק והכרת הטוב ביחס לעצמי, ליחסים חברתיים והתנסויות בבית הספר. תפקיד החינוך הגופני בבית הספר ברובד זה הוא להוביל תהליכים מעודדי שמחה תוך שימוש בעקרונות החינוך-החיובי:

- א. לעודד רגשות חיוביים על ידי יצירת אווירה של שמחה באמצעות פעילות משחקית ו/או עידוד חשיבה חיובית במהלך הרפיה ו/או יצירת תחושת הישג ברכישת מיומנות;
 - ב. לעודד מעורבות באמצעות הצבת אתגרים שאינם קלים מידי או קשים מידי ויצירת אווירה משחקית שבה פועלים כדי לפעול;
 - ג. לעודד יחסים חיוביים עם עמיתים וצוות חינוכי יצירת תקשורת ברורה ויכולת לעזור ולהיעזר באווירה של שיתוף פעולה;
 - ד. לתת משמעות לעשייה של התלמידים והתלמידות עבור עצמם ועבור החברה הקרובה להם
- התכנית מדגישה את בחירתה והתאמתה של הפעילות הגופנית לכל תלמיד ותלמידה כדי להגיע לביצוע מיטבי אישי לפי יכולתם ולפי צרכיהם.
 - החינוך הגופני משלב נושאים עיוניים שמטרתם פיתוח הידע וההבנה של גוף האדם, עקרונות התנועה ומקומה של הפעילות הגופנית בקידום הבריאות.
 - התכנית מכוונת לכלל התלמידים בכל המגזרים והיא מגדירה כללים והנחיות לשילוב תלמידים בעלי צרכים במערכת החינוך הרגילה כדי להקל על שילובם בחברה.
- ברובד הסובייקטיבי מייעדים לתלמידים ולתלמידות תפקיד משמעותי בהשגת רווחתם ועליהם ללמוד להשיגה באופן ישיר אותם לאורך החיים. ברובד זה מוצעים שישה תחומים המפתחים את יכולת הבחירה העצמאית.

3 - בחינות וציונים

- בכיתה י' תיערך בחינת בגרות חיצונית. הבחינה תהייה מורכבת משאלות בכל הנושאים העיוניים, שנלמדו בכיתות י' - יא'.
- בכיתה יב' תערך הערכה חלופית בית ספרית, הרחבה והעמקה בלמידה משמעותית.
- בכיתה יב' תיערך בחינה בית ספרית ליחידה המעשית, בענף הספורט שנלמד בכיתות י' - יב'.

ציונים:

א. ציון הגשה לבחינת הבגרות יהיה מורכב מציון שנתי (סמסטר א' + ב') ובחינת מתכונת. ציון סמסטר יהיה מורכב: מבחנים, בחנים, עבודות ותלמידות.

ב. ציון לבחינה עיונית פנימית בהערכה חלופית: הציון השנתי יורכב מסעיף 1 וסעיף 2 להלן (בהתאם למשקל היחסי של פרקי הלימוד בכל סעיף)

1. לימוד **כמחצית מפרקי** תכנית הלימודים (בדרכי ה.ל.ה מסורתיות) ובחינה מסכמת בית ספרית, לפי המבנה של הבחינה החיצונית

2. הרחבה והעמקה בהערכה חלופית: "למידה מבוססת פרויקטים" (PBL) או למידת חקר,

כמחצית מפרקי הלימוד הנותרים (שלא נלמדו), על פי תכנית הלימודים הקיימת

<p>25% - סמל שאלון 41273 בחינה פנימית מעשית בכיתה י"ב</p> <ul style="list-style-type: none"> חלופה קורס במסגרת סמסטר ראשון בתיכון- מדריכי ריצות ארוכות (סמל שאלון 41253) 	<p>20% - סמל שאלון 41263 1. לימוד ובחינה בית ספרית. 2. "הרחבה והעמקה" בהערכה חלופית בכיתה י"ב</p> <ul style="list-style-type: none"> חלופה לסעיף 1 קורס במסגרת סמסטר ראשון בתיכון- פסיכולוגיה של הספורט (סמל שאלון 41253) 	<p>55% - סמל שאלון 41381 בחינת בגרות חיצונית בכיתה י"א</p>
---	---	--

ג. ציון היחידה המעשית יורכב מארבעה הרכיבים.

ציון סופי יחושב במחשב ביה"ס	4. מבחן מעשי תורת הענף הנבחר	3. כושר גופני עיוני- תורת האימון .	2. התנסות מעשית והדרכת עמיתים	1. השתתפות פעילה
אחוזים	30%	20%	10%	40%

דוגמא	95	85	80	90
-------	----	----	----	----

הנחיות למורים לקביעת הציון ביחידה המעשית:

1. **קורס מדריכים חיצוני :**
 - אי הצלחה בקורס המדריכים החיצוני אין משמעותו ציון שלילי ביחידה המעשית, הציון הסופי של התלמיד יקבע על ידי המורה המלמד במגמה.
 - **הציון היחיד שיש להעתיק מתעודת המדריך הינו "מבחן מעשי תורת הענף הנבחר".** שאר 3 הרכיבים יינתנו על ידי המורה המלמד בבית הספר (ראו הטבלה למעלה).
 - התנסות מעשית = הדרכת עמיתים
- ב. **"קורס מדריכים פנימי" בענף ספורט נבחר (ללא תעודה):**
 - התנסות מעשית = הדרכת עמיתים
- ג. **קורס מעשי מתקדם הכולל התמחות בארגון אירועי חינוך גופני וספורט:**
 - התנסות מעשית = התנסות בארגון אירועי חינוך גופני וספורט

4 - תכנית הלימודים במקצוע מוגבר בחינוך הגופני

- תכנית הבחירה לבחינת הבגרות נועדה לאפשר לתלמידים בחטיבה העליונה המעוניינים להעמיק בלמידת המיומנויות בתחום החינוך הגופני מצד אחד ובנושאי ידע והבנה הקשורים בתכני ידע רלוונטי מצד אחר. התחומים המעשיים כוללים מיומנויות ספורטיביות נוסף לשיעורי החינוך הגופני הרגילים. תחומי הידע כוללים: פרקים נבחרים בתולדות החינוך הגופני והספורט, היבטים פיזיולוגיים ובריאותיים, תורת הכושר הגופני, היבטים פסיכולוגיים וחברתיים בחינוך הגופני וחינוך לפנאי.
- התכנית מציעה איזון בין החומר המקצועי עיוני – והחומר המעשי. תחומי הבחירה **בחלק המעשי**, מפורטים בתכנית הלימודים, גמישים דיים כדי לאפשר לתלמידים מאזורים בעלי רקע שונה ברחבי הארץ לבחור בתכניות המתאימות יותר לנטיותיהם ולכישוריהם, ולתנאים הקיימים בבתי הספר השונים.
 - התכנית מאפשרת גם לאוכלוסיות תלמידים הטרוגניות ברמות מגוונות, כולל תלמידים שאינם מצטיינים במיומנות גופנית ברמה גבוהה, להשתתף בתכנית זו, כולל תלמידים בכל רמות מיומנות והכושר הגופני ובתוכם גם תלמידים בעלי מגבלות גופניות.
 - התכנית מתאימה לבתי ספר ממלכתיים וממלכתיים דתיים, ערבים ודרוזים, ולנתיבים הטכנולוגיים, המקצועיים והחקלאיים.

- שיעורי החינוך הגופני הרגילים יתקיימו לכל תלמידי החטיבה העליונה (כולל התלמידים הלומדים מקצוע מוגבר לבגרות בחינוך הגופני). בכל כיתה י', יא', יב', חובה לשלב שני שעורים שבועיים.
- התכנית מקנה למשתתפים ידע, הבנה, ויכולת יישום. כמו כן יש ביכולתה לסייע להכשרת תלמידים לתרום לקהילת בית הספר בזמן לימודיהם ולאחר מכן בקהילה שבה יחיו בעתיד.
- לפני פתיחת המגמה יש להתייעץ עם הפיקוח על החינוך הגופני, כדי לקבל מידע על מקצוע מוגבר ועל הדרישות לפתיחה.
- מורים המלמדים מקצוע מוגבר לבגרות חייבים להיות מורים לחינוך גופני בעלי תואר ראשון בחינוך גופני, מורים אלו יוכשרו להוראת התחומים העיוניים במגמה לחינוך גופני.

מטרות התכנית :

- מלבד הדרישות של תכנית הלימודים הרגילה המחייבת את כל תלמידי ישראל, התלמידים שיסיימו תכנית זו יהיו מוכשרים בתחומים האלה:
- לשלוט במיומנויות מעשיות ליישום תכניות כושר גופני, והתמחות בענף ספורט נבחר או בריקודי עם ברמה מתקדמת, לשלוט במיומנויות הדרכה בענף הנבחר. להתנסות בהדרכה או בשיפוט או בארגון אירועי חינוך גופני.
 - לדעת ולהכיר פרקים בתולדות החינוך הגופני והספורט.
 - לדעת ולהבין תחומים אנטומיים ופיזיולוגיים עיקריים של הפעילות הגופנית.
 - לדעת ולהבין את הקשר בין פעילות גופנית ובריאות.
 - לדעת ולהבין את תורת הכושר הגופני וכן גישות, שיטות ואמצעים לשיפור הכושר הגופני.
 - לדעת ולהבין היבטים פסיכולוגיים וחברתיים בחינוך הגופני, ובנושאי נופש פעיל ותרבות הפנאי.

5 - רפורמת הלימודים המשמעותית במקצוע מוגבר בחינוך גופני

היקף חומר הלימוד צומצם באופן משמעותי, תוך היוועצות באנשי מקצוע ובהם יו"ר ועדת המקצוע ומורים ותיקים ומנוסים במגמות לבגרות בחינוך גופני. אפשרויות הבחירה ביחידת ההרחבה והבחירה (החמישית) וביחידה המעשית (הרביעית), נשמרו כפי שהיו מלכתחילה, תוך צמצום חומר הלימוד, כמובן.

בנוסף, היחידה החמישית, שהוערכה בשאלון חיצוני, הוגדרה כבחירה והרחבה והפכה ליחידה בהערכה חלופית בית ספרית. הערכה חלופית בית ספרית משמעותה, המורה ילמד 50% מתכנית הלימודים באופן המסורתי של ה.ל.ה ואילו את 50% הנותרים של תכנית הלימודים ילמד, תוך העמקה באמצעות עבודת חקר, למידה באמצעות פרויקטים, תלקיטים וכיו"ב, ללא שינוי בהיקף שעות הלימוד. בשל הצמצום בתכנית הלימודים, תתאפשר העמקה בחומר הנלמד ויתפנה זמן מורה וזמן תלמיד ללימודים משמעותיים.

הקפדה על מתן אפשרות לבחירת התלמיד, כפי שמפורטת במסמך זה, תאפשר מעורבות פעילה של התלמיד הן בלימודים העיוניים והן ביחידה המעשית.

המורה ישלב בהוראה, הן ביחידות העיוניות והן ביחידה המעשית, רכיבי למידה משמעותית והיבטים דיגיטליים, כגון: עבודת צוות בדמות מטלות עיוניות במדעי החינוך הגופני, הנכללים בתכנית הלימודים, ומטלות מעשיות. ביחידות העיוניות מומלץ לשלב מטלות בהן יש צורך במדידת מרכיבי כושר גופני ונתונים אנתרופומטריים של קבוצות אוכלוסייה שונות. כמוכן יש להשוות בין האוכלוסיות ולהסיק מסקנות לגבי השפעת מידע זה על בחירת פעילויות גופניות מועילות לבריאות ולניצול נכון של זמן פנוי. יש להפנות את התלמידים לאתרי אינטרנט בהם קיים מידע המסייע בקבלת החלטות שכאלה. המורה רשאי, כמוכן, לבחור במטלות רלוונטיות אחרות. המורה יפנה את התלמידים לאתרי אינטרנט הממחישים את תכני הלימוד העיוניים הנלמדים בכיתה (כושר גופני, אנטומיה, פיזיולוגיה, היבטים בריאותיים). התלמידים ילמדו להכין מצגות משותפות וילמדו לעשות שימוש בגיליונות Excel להצגת הנתונים שנאספו במהלך ביצוע המטלה, ושימוש בתוכנת Word לכתיבת דוחות הסיכום של המטלות. למורים בעלי אוריינות גבוהה בתחום הדיגיטלי, מומלץ להשתמש בכלים דיגיטליים להוראה בקבוצות למידה משותפות. ביחידה המעשית יש לעשות שימוש באפליקציות מתקדמות בטלפונים חכמים ובאתרי אינטרנט בהן ילמדו התלמידים, בקבוצות ובאופן פרטני, להעלות את רמת הכושר הגופני האישי ו/או ילמדו על חשיבות הפעילות הגופנית לקבוצות שונות באוכלוסייה. כמוכן ילמדו על ענף הספורט שנבחר על ידם.

דגשים לדרכי הערכה:

בנוסף לדרכי הערכה שמרניות, מבחנים ובחנים, יעשו המורים שימוש בדרכי הערכה חלופיות, כגון תלקיט, פרויקטים ועבודות חקר בהיקפים שונים. ביחידה המעשית תודגש חשיבות ההשתתפות הפעילה של התלמיד בשיעורים, אשר תהווה רכיב מרכזי בהערכתו. כמוכן, יוערך התלמיד על "תרומה לקהילה" בהיקף 30 שעות בתחום ההתמחות שבחר.

שילוב מיומנויות חשיבה מסדר גבוה:

יש לשלב בשיעורים העיוניים והמעשיים מיומנויות מסדר חשיבה גבוה. ישולבו אסטרטגיות חשיבה כמו: **ייצוג מידע בדרכים מגוונות** – (לדוגמא) התלמידים יתבקשו לאסוף מידע ממדידות של נתונים אנתרופומטריים, כושר גופני ונתונים סטטיסטיים מענפי ספורט שונים. כל צוות או כל תלמיד בודד יתבקשו לבחור את אופן הצגת הנתונים. לאחר סיום הצגת הנתונים יתבצע ניתוח בכיתה בו יועלו היתרונות והחסרונות של האופנים השונים של הצגת הנתונים שנבחרו על ידי התלמידים. בהמשך תוטל מטלה נוספת לבחינת השפעת הדיון בכיתה על הבחירה.

הצדקת הידע והערכתו – (לדוגמא) התלמידים ילמדו על חשיבות הכושר הגופני לבריאות האדם ועל דרכים שונות להעלאתו. המטלה שתוטל עליהם תהייה להכין תכנית אימונים אישית ולהסביר את השיקולים בבחירת התכנית. בשלב מתקדם יותר, יתנסו התלמידים בהכנת תכנית אימונים אישית לתלמידים אחרים ו/או לאוכלוסיות אחרות תוך שימוש בידע שנרכש בהכנת תכנית האימונים האישית. **לא יעשה שימוש מעשי**

בתכניות אלה, אלא לאחר קבלת אישורו של המורה לחינוך גופני.
במסגרת השיעורים תתבצע הערכה בכיתה על ידי המורה והתלמידים על איכות התכניות.
זיהוי רכיבים וקשרים – (לדוגמא) התלמידים ילמדו לצפות במשחקים בענף הספורט הנבחר ולנתח אותם על פי נושאי הלימוד העיוניים שנלמדו בכיתה, כגון השפעת הלכידות החברתית על ההצלחות במשחקים, סוגי מנהיגות והשפעתם על הצלחות במשחקים, השפעת התנהגות השחקנים והשופטים על התנהגות קהל הצופים ולהיפך, השפעת רמת רכיבי כושר גופני מתאימים על הצלחות במשחקים ושיקולי הדעת של המאמן בשילוב שחקנים במהלך המשחק. בענפי ספורט אישיים מומלץ לעסוק בזיהוי רכיבי טכניקה מרכזיים ושגיאות בביצועם. כמובן שהמורה רשאי לבחור וליצור אפשרויות נוספות המתאימות לתלמידיו ולענף הספורט הנבחר.

להלן עיקרי התכנית:

1. **"מרכיב הידע והמיומנויות"** מכיל את תחומי הבסיס של הידע העיוני במדעי החינוך הגופני. הוא כולל בתוכו תכנים מתולדות החינוך הגופני והספורט, פסיכולוגיה של הספורט, תורת הכושר הגופני ופיזיולוגיה של המאמץ.
2. **"בחירה והרחבה של בית הספר"** רכיב זה בתכנית הלימודים נבנה מלכתחילה לבחירה ולהרחבה, מאחר והוא מכיל הרחבה באחד משני התחומים המרכזיים של החינוך הגופני: פיזיולוגיה של המאמץ או פסיכולוגיה של הספורט. כלומר, המורים לחינוך גופני והתלמידים יכולים לבחור באחד משני התחומים האלה.
3. **יחידה מעשית שהיא יחידה פנימית של ביה"ס** (מכילה 9 שעות שבועיות הוראה על פני 3 שנים בתחום התמחות של התלמיד ועוד 30 שעות חובה תרומה לקהילה), ובה יש בחירה באחד (לעיתים שניים או שלושה) מענפי הספורט השונים מתוך תכנית הלימודים בחינוך גופני. בנוסף ישנה בחירה בין 3 אפשרויות:
א' - העמקה בענף ספורט נבחר לרמת קורס מדריכים חיצוני, המקנה תעודת מדריך על פי חוק הספורט והינה תעודת מקצוע.
ב' - העמקה בענף ספורט נבחר לרמת קורס מדריכים פנימי (ללא תעודת מדריך).
ג' - העמקה בענף ספורט נבחר + קורס בארגון אירועי חינוך גופני וספורט.

6 - מבנה תכנית לימודים מרכיב בסיס הידע והמיומנויות (55%) בחינת בגרות חיצונית בכיתה יא'

פרק א' -

1. מבוא לתולדות החינוך הגופני והספורט

מקורות:

1. א. זמרי (2005) חידוש המשחקים האולימפיים אתונה ופאריס. (1896–1912) סקירה מקיפה ומעמיקה על פי מאמרו של אוריאל זימרי . סיכום המאמר

2. א. יאיר שקד" (2024) נחישות לנצח" 120 שנות היסטוריה של נשים בספורט.
פרטי ההתקשרות: ד"ר אדי יאיר שקד טל: 058-4229977 מייל: EDISHAKED1@WALLA.CO.IL

3. קאופמן ח. זינגר א. דוידוב ה. הר לב י. אהרוני י. לידור ר. ברמי א. (2019) "ספורטאים יהודים בולטים במכביות ובמשחקים האולימפיים", הוצאת המכללה האקדמית בוינגייט.

פירוט הפרקים	מספר המקור	מספר שיעורים מומלץ
חידוש המשחקים האולימפיים בתקופה המודרנית: אתונה ופאריס מקור חדש * סיכום המאמר	1	4
משחקי המכביה: המשחקים האולימפיים היהודיים	3	4
נחושות לנצח- אדי יאיר שקד מקור חדש *	2	9
בחינות		2

2. היבטים בפסיכולוגיה של הספורט

מקור: יאור ר. ושדה ש. (2011) "[פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי](#)". הוצאה עצמית

פירוט הפרקים	מספר שיעורים מומלץ
פסיכולוגיה של הספורט	2
אישיות	12
מוטיבציה	12
לחץ כאמצעי להצלחה	16
מבחנים	4

פרק ב'

1. תורת הכושר הגופני - עיוני

מקור חדש *: נייס ש. (2025). "[הפיזיולוגיה של המאמץ מהלכה למעשה](#)". הוצאת פוקוס

פירוט הפרקים	מספר שיעורים מומלץ
עקרונות האימון	4
אימון לפיתוח יכולת עצבית שרירית (פסיכומטרית)	4
אימוני התנגדות לפיתוח כוח / חוזק	6
תוכנית אימונים לפיתוח הכושר האירובי	6
סף לקטט	1
שיטות אימון לפיתוח גמישות	6
בחינות	2

2. היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בריאותיים בחינוך הגופני

מקור חדש*: נויס ש. (2025). "הפיזיולוגיה של המאמץ מהלכה למעשה". הוצאת פוקוס

פירוט הפרקים	מספר שיעורים מומלץ
הרכב הגוף: הגוף הרזה ושומן הגוף	4
מפרקי הגוף	2
מערכת העצבים	6
שרירי השלד: היכרות, מבנה וסוגי התכווצות.	10
מסלולי אספקת אנרגיה	8
מערכת הנשימה	10
מערכת הדם	10
מחלות לב וכלי דם	4
בחינות	2

7 - מבנה תכנית לימודים עיונית בחירה (20%)

הערכה פנימית, בית ספרית, בכיתה יב'

המורים והתלמידים יבחרו בלימודי ההרחבה באחת משתי אפשרויות:
 א. היבטים בפיזיולוגיה של המאמץ והיבטים בריאותיים בחינוך הגופני .

ב. היבטים פסיכולוגיים וחברתיים בחינוך גופני ובספורט וחינוך לפנאי.
הציון יכלול : מבחנים, בחנים, בגרות פנימית

א. היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בריאותיים בחינוך הגופני
מקור חדש*: ניס ש. (2025). "הפיזיולוגיה של המאמץ מהלכה למעשה". הוצאת פוקוס

מספר שיעורים מומלץ	עמודים בספר מהדורה חדשה	פירוט הפרקים
8	217-230	מעורבות מסלולי אספקת האנרגיה במנוחה ובמאמץ
8	340-359	מאפייני הפעולה של היחידה המוטורית והשריר השלם
8	313-317 (עד עלות אנרגטית של מזון)	עלות אנרגטית
4	503-511 עד חישוב צח"מ מירבי	צריכת חמצן במאמץ תת-מרבי, במאמץ מרבי ובהתאוששות
4	540-548	סף לקטט
8	693-704	אפקט האימון של אימוני כוח
8	705-729	אפקט האימון של אימוני מהירות
8	549-576	מאמץ גופני באקלים חם ובאקלים קר
4	206-209	הערכת רמת התפקוד של המערכות האנאירוביות
6	506 - 513	צריכת חמצן מירבית (צח"מ, VO2 MAX)
3	624-628	עישון סיגריות ונזקים בריאותיים
4	271-283	אמצעים ארגוניים - סמים בספורט
4		בחינות ומבדקים

ב. היבטים פסיכולוגיים וחברתיים

מקורות:

1. יאור ר. ושדה ש. (2011) "פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי". הוצאה עצמית

2. זך ס. (2010) "עיונים בפסיכולוגיה של הספורט". הוצאת אסיף

מספר שיעורים מומלץ	מספר מקור	פירוט הפרקים
10	1	קבוצת הספורט כצוות
8	1	נשים בספורט
10	1	היבטים קוגניטיביים
12	1	מסוגלות עצמית
12	1	פעילות גופנית לאנשים עם מוגבלות
13	2	הפסיכולוגיה של פציעות ספורט
8	2	פעילות גופנית ואיכות חיים
4	בחינות ומבדקים	

8 - מבנה תכנית לימודים ביחידה המעשית (25%)
הלימודים מתקיימים במהלך שלוש שנים. ציון הערכה פנימית בית ספרית יינתן בכיתה יב'

בפרק זה של תכנית הלימודים, המורים והתלמידים יכולים לבחור בענף ספורט הקרוב אל ליבם ויכולים לבחור גם את אופן ההעמקה בתחום:
אפשרות א' – העמקה בענף ספורט נבחר לרמת **קורס מדריכים חיצוני**, המקנה תעודת מדריך על פי חוק הספורט והינה תעודת מקצוע.
אפשרות ב' – העמקה בענף ספורט נבחר לרמת **קורס מדריכים פנימי** (ללא תעודת מדריך).
אפשרות ג' – העמקה בענף ספורט נבחר + **קורס בארגון אירועי חינוך גופני וספורט**.

פירוט הפרקים			מספר שעורים נדרש
כושר גופני חובה בכיתה י'			1 ש"ש
ענף ספורט נבחר בכיתה י'			2 ש"ש
ענף ספורט נבחר בכיתה יא'			2 ש"ש
או העמקה בענף ספורט נבחר וקורס בארגון אירועי חינוך גופני וספורט	או קורס מדריכים פנימי בענף ספורט נבחר	או קורס מדריכים חיצוני בענף ספורט נבחר	4 ש"ש נלמדות בכתה יב'
תרומה לקהילה- מעורבות חברתית, בהדרכה או בארגון אירועי חינוך גופני וספורט, על פי בחירת ביה"ס – במהלך שלוש שנים			30 שעות
קורס עזרה ראשונה בקורס פנימי * בקורס החיצוני בהתאם לדרישות הקורס			20 שעות

רכז המגמה יגיש מידי שנה את תכנית ההוראה של היחידה המעשית לאישור המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני.

נספח א'

9 - המלצה לתכנית הוראה עיונית שכבה י' - 2 ש"ש צמודות.

פרקי הלימוד מתוך הספר של ניס - פיזיולוגיה של המאמץ.

סמסטר א' - הציון יכול: מבחנים, בחנים, עבודות ותלמידות.

מספר שיעורים מומלץ	עמודים במהדורה חדשה	פירוט הפרקים
2	מערכות גוף האדם +תאים ורקמות עמודים 13-35	מבוא לאנטומיה ופיזיולוגיה
2	מבוא -היכרות עם העצמות 83-102	שלד
5	103-110, 114-117, 120 +125	מפרקי הגוף + יציבה
6	599-609 תורת האימון: מושגים מקצועיים בתורת האימון, מרכיבי הכושר הגופני	מרכיבי כושר בריאותיים תפקודיים
4	684-691	אימון לפיתוח יכולת עצבית שרירית (פסיכומוטורית)
6	163-181	שרירי השלד
6	438-447 תפקידי מערכת הלב וכלי הדם, הרכב הדם, מחזור מערכתי וריאתי, מבנה הלב, מחזור הפעילות של הלב	מערכת הדם

סמסטר ב' – הציון יכול: מבחנים, בחנים, עבודות ותלמידות.

מספר שיעורים מומלץ	עמודים במהדורה חדשה	פירוט הפרקים
6	מיקוד בעקרונות האימון ויישום תרגילים לפיתוח כוח (647-672)	אימוני התנגדות לפיתוח כוח/ חוזק
2	609-616	עקרונות אימון
6	עמודים 395-403, 408-405 – (ללא תהליכי חילוף הגזים)	מערכת הנשימה
2	ערך אנרגטי של מזון 317-318 - המלצות תזונה למתאמנים 259-264 -	תזונה
2	(לבחירת המורה לא חובה)	שיעור מבוא לפסיכולוגיה/תולדות החינוך הגופני

למורים המלמדים בחדר כושר ניתן ללמד את תרגילים מעמ' 647-672 בכרטיסיות. כל שיעור תרגיל אחד: סוג תרגיל, מפרקים, שרירים, מישורי תנועה, סוג התכווצות....

1. מספר השיעורים בכל נושא יכול להשתנות, עד 10%.
2. מומלץ ללמד לפי הסדר של נושאי הלימוד בתכנית.

כל מבחן/ בוחן יכול: שני פרקים, חובה שתהיה 25%-30% בחירה בשאלות של

פרק א' - שאלות קטנות – מושגים. פרק ב' – שאלות גדולות עם סעיף א' וב' .

בהצלחה , הדס וקרן מדריכות ארציות

נספח ב'

10. תכנית הוראה עיונית שכבה י"א

תולדות ופסיכולוגיה 2 ש"ש צמודות.

נושא - מבוא לתולדות החינוך הגופני והספורט		
מספר שיעורים מומלץ	עמודים	פירוט הפרקים
4	חידוש המשחקים האולימפיים בתקופה המודרנית – אתונה ופריז (סיכום המאמר)	חידוש המשחקים האולימפיים בתקופה המודרנית: אתונה ופאריס מקור חדש *
4	עמודים 19 – 25 (בעמודים אלו להתמקד בשלוש מכביות לבחירת המורה)	משחקי המכביה: המשחקים האולימפיים היהודיים
4	ישראל בתנועה האולימפית: היבטים היסטוריים, מדיניים וספורטיביים, עמודים: 51-67	
1	עמוד 32-33 תפיסות לגבי גוף האישה ויכולתה הגופנית.	נחישות לנצח- אדי יאיר שקד מקור חדש *
3	עמודים 40-42 הגבלת השתתפות נשים במשחקים האולימפיים	
4	עמודים 43-56 גוף האישה ותפקודו במאמצים גופניים	
1	107-108 ספורט בחברה הערבית.	
נושא - היבטים בפסיכולוגיה של הספורט		
מספר שיעורים מומלץ	עמודים	פירוט הפרקים
2	אבני דרך בפסיכולוגיה של הספורט, עמודים 7 – 11	פסיכולוגיה של הספורט
10	עמודים 15 – 29 להתמקד בשלוש התאוריות: הפסיכואנליטית של פרויד, אינדיבידואלית של אדלר, ההומניסטית של רוג'ר עמודים 36-38 (עד מופנמות כולל) עמודים 40-41 (רק תאוריית המשיכה של מורגן) עמוד 43 סיכום	אישיות
10	עמודים 47 - 57 ללא תיאוריית האינסטינקטים, ללא התאוריה של אבי עשור עמודים 60 -64 ללא ממצאי מחקרים עמודים 66-67 (רק את הצבת מטרות והקשרן למוטיבציה)	מוטיבציה
12	עמודים 69 –87 (לא כולל ממצאי מחקרים): מודלים של לחץ, תגובה ואינטראקציה עמודים 72-75 הקשר בין עוררות לביצועים בספורט + חרדה עמודים 81-87 (ללא חרדה חשיבתית)	לחץ כאמצעי להצלחה

	עמודים 90-104 (בעמודים אלו לבחור שלוש שיטות לטיפול בלחץ)	
--	--	--

בהצלחה, הדס וקרן מדריכות ארציות

תכנית הוראה עיונית שכבה י'א
פיזיולוגיה ותורת הכושר הגופני - 4 ש"ש.

פרקי הלימוד מתוך הספר של נייס – פיזיולוגיה של המאמץ.

נושא 3 – תורת הכושר הגופני - עיוני		
מספר שיעורים מומלץ	עמודים מהדורה חדשה	פירוט הפרקים
4	609-616	עקרונות האימון
4	684-691	אימון לפיתוח יכולת עצבית שרירית (פסיכומטורית)
6	מיקוד בעקרונות האימון ויישום תרגילים לפיתוח כוח (647-672)	אימוני התנגדות לפיתוח כוח / חוזק
6	626-646	תוכנית אימונים לפיתוח הכושר האירובי
1	540-541 דף הסבר סף לקטט, סף יציבות מירבי של הלקטט	סף לקטט
6	673-684	שיטות אימון לפיתוח גמישות
נושא 4 – היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בריאותיים בחינוך הגופני		
מספר שיעורים מומלץ	עמודים מהדורה חדשה	פירוט הפרקים
4	54-57, 60-62, 66-78, ללא, אופן המדידה	הרכב הגוף: הגוף הרזה ושומן הגוף
2	106-110 מישורי תנועה, תנועות בסיסיות במפרקים	מפרקי הגוף
6	126-134, 138-142 ללא הדחף העצבי והעברת הדחף העצבי (סעיפים 1.8.4, 1.8.5)	מערכת העצבים
10	163-181	שרירי השלד: היכרות, מבנה וסוגי התכווצות.
8	194-206, 210-217	מסלולי אספקת אנרגיה
10	395-403, 405-408 ללא נפחי ריאות	מערכת הנשימה
10	438-447, 450, 453, 455-474	מערכת הדם
4	486-492, 495-502	מחלות לב וכלי דם

בהצלחה, הדס וקרן מדריכות ארציות