

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

חינוך גופני

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

החל משנה הלימודים תשע"ה

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

מקצוע במעמד של בחירה מחייבת מן התרבות הכללית לבחינות הבגרות
לחינוך הממלכתי, הממלכתי דתי, הערבי והדרוזי

תכנית לימודים לחטיבה העליונה
בבית הספר העל - יסודי

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

התכנית עובדה בידי הוועדות לתכניות לימודים בחינוך הגופני

ועדת תש"מ-תשמ"ט	ועדת תש"ן-תשנ"ט
פרופ' הלל רסקין - יו"ר	פרופ' הלל רסקין - יו"ר
מרדכי ארליך - מרכז	מרדכי ארליך - מרכז (עד תשנ"ז)
ד"ר דוד אלדר	אברהם זוכמן - מרכז (מתשנ"ח)
מאשה ארד	אילנה ארליך (מתשנ"ט)
דוד המאיר	ד"ר צבי ארצי
איטה זמרי	דוד גושן
שלום חרמון ז"ל	ד"ר עפרה גפני (מתשנ"ט)
אברהם סטרובולסקי	ד"ר יהושע דקל (עד תשנ"ז)
ישעיהו שוויד	אלינור טילמן
	ד"ר אמין מוקטרן
	עקיבא קורל
	ד"ר אילנה רכס

כתיבה ועריכה: מרדכי ארליך
אברהם זוכמן
עקיבא קורל
פרופ' הלל רסקין
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:

גיא דגן
עפר שמעוני
נורית נתיב

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

תוכן העניינים:

עמוד

2	1.הקדמה
	2.רציונל
3	3.בחינות וציונים
	4.תכנית הלימודים ומטרותיה
4-6	5.רפורמת הלמידה המשמעותית במגמה לבגרות : דגשים לדרכי הוראה הערכה שילוב מיומנויות חשיבה מסדר גבוה עיקרי התכנית
8-9	6.מבנה תכנית הלימודים מרכיב בסיס הידע והמיומנויות – 60% פרק א' – 1.מבוא לתולדות החינוך הגופני והספורט 2.היבטים בפסיכולוגיה של הספורט פרק ב' – 1. תורת הכושר הגופני עיוני 2.היבטים פיזיולוגיים ובריאותיים בחינוך הגופני
10	7.מבנה תכנית הלימודים העיונית בחירה, הרחבה והעמקה – 25% בחירה בלימוד הרחבה באחת משתי האפשרויות: א. היבטים פיזיולוגיים ובריאותיים ב. היבטים פסיכולוגיים וחברתיים בחינוך הגופני וחינוך לפנאי
11	8.מבנה תכנית הלימודים ביחידה המעשית – 15% בחירה משלוש אפשרויות: 1. קורס מדריכים חיצוני 2. קורס מדריכים פנימי 3. העמקה בענף נבחר וקורס ארגון אירועים בחינוך הגופני

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

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 בטיוטות. 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 והותאמה 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 הרלוונטי 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

מטרתה העל של התכנית היא לעצב, לפתח ולטפח אצל התלמיד דפוסי פעילות והתנהגות גופנית וספורטיבית במסגרת עבודת צוות בגבולות הפוטנציאל האישי, להבטחת איכות חיו בריאותו ואישיותו.

התכנית מציבה יעדים ספציפיים בתחום הגופני, החברתי, ההכרתי, ובתחום הרגש והאופי. בכל סוגי היעדים, התכנית מפרטת את המיומנויות וההתנהגויות ואת תחומי הדעת, ההבנה והמודעות הנדרשים.

- תכנית הלימודים בחינוך הגופני באה לענות על צרכי החברה בתחום החברתי, התרבותי, הכלכלי והטכנולוגי, בהנחה שהחינוך הגופני והספורט הם חלק אינטגרלי מתרבותה של החברה. הפעילות הגופנית היומיומית, מחד גיסא, והספורט המקצועני-הישגי, מאידך גיסא, הם מוקדי עניין של רבים. תכנית הלימודים בחינוך הגופני מכוונת אפוא לסייע ללומדים הצעירים להתאים עצמם לדרישות החברה ולאתגרים החדשים שהיא מציבה בפניהם.
- תכנית הלימודים בחינוך הגופני בבתי הספר מפקידה בידי המורה את ניתוב ההתנסות הגופנית בהתאם למטרות שצוינו לעיל, ומעמידה אותו כמקור הכוונה והשראה לחשיבה ולפעילות הגופנית. כל זאת להשגת יעדי התנועה, הפעילות הגופנית והבריאות.
- עיקרון מרכזי בתכנית הוא חינוך לקראת בחירה. מתן אפשרויות בחירה בחינוך הגופני עשוי לתת מענה לצרכים של הלומדים בגילאים שונים, וזאת תוך העברת האחריות מהמורה לתלמידים. הבחירה האישית, במיוחד בגיל ההתבגרות שבו תלמידים מקבלים אחריות על התהליך ועל תוצר למידתם, מגבירה את ההנעה של התלמידים ליטול חלק בפעילות גופנית ולהגדיל את מעורבותם במקצועות הספורט והתנועה.
- תכנית הלימודים מדגישה את מודעותו ומחויבותו של המורה לחינוך גופני לתלמידים להפנמת ערך הפעילות הגופנית כחלק בלתי נפרד מאורח חיים בריא.
- התכנית מדגישה את בחירתה והתאמתה של הפעילות הגופנית לכל תלמיד ותלמידה כדי להגיע לביצוע מיטבי אישי לפי יכולתם ולפי צורכיהם.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

- 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 התלמידים בעלי צרכים במערכת החינוך הרגילה כדי להקל על שילובם בחברה.

3 - בחינות וציונים

- בכיתה י' תערך 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' תערך 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 הפנימית** בהערכה חלופית:
- הציון השנתי יורכב מסעיף 1 וסעיף 2 (בהתאם למשקל היחסי של פרקי הלימוד בכל סעיף)
1. לימוד **כמחצית מפרקי** תכנית הלימודים, בדרכי ה.ל.ה מסורתיות ובחינה בית ספרית.
 2. הרחבה והעמקה בהערכה חלופית: למידת חקר או-(PBL) "למידה מבוססת פרויקטים", **כמחצית מפרקי** הלימוד הנותרים (שלא נלמדו) על פי תכנית הלימודים הקיימת.

40% - סמל שאלון 41283

60% - סמל שאלון 41381

15% בחינה פנימית מעשית	25% 1. לימוד ובחינה בית ספרית. 2. "הרחבה והעמקה" בהערכה חלופית	60% בחינת בגרות חיצונית בכיתה יא'
---------------------------------	--	---

ג. ציון היחידה המעשית יורכב מארבעה הפרמטרים.

1. השתתפות פעילה	2. התנסות מעשית	3. כושר גופני תורת האימון	4. מבחן מעשי תורת הענף הנבחר	ציון סופי יחושב במחשב ביה"ס
40%	10%	20%	30%	אחוזים
90	80	85	95	דוגמא

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

הנחיות למורים לקביעת הציון ביחידה המעשית:

א. קורס מדריכים חיצוני :

- חלק מהפרמטרים יועתקו מגיליון הציונים המצורף לתעודת מדריך וחלק ע"י המורה.
- אי הצלחה בקורס המדריכים החיצוני אין משמעותו ציון שלילי ביחידה המעשית, הציון הסופי של התלמיד יקבע על ידי המורה שלו במגמה.

- 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 ספורטביות 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 מציבה 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 הספר הממלכתיים וממלכתיים דתיים, ערבים ודרוזים, ולנתיבים הטכנולוגיים, המקצועיים והחקלאיים.
 - מורים המלמדים במגמה לבגרות חייבים להיות מורים לחינוך גופני בעלי תואר ראשון בחינוך גופני, מורים אלו יוכשרו להוראת התחומים העיוניים במגמה לחינוך גופני.
 - שיעורי החינוך הגופני הרגילים יתקיימו לכל תלמידי החטיבה העליונה(כולל התלמידים הלומדים במגמה לבגרות בחינוך הגופני). בכל כיתה י', יא', יב', חובה לשלב שני שיעורים 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 המגמה ועל הדרישות לפתיחתה.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

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 להכיר 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 נפש פעיל ותרבות הפנאי.

5 - רפורמת הלימדה המשמעותית במקצוע מוגבר בחינוך גופני

היקף חומר הלימוד צומצם באופן משמעותי, תוך היועצות 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 בית ספרית. כלומר, המורה יוכל לבחור בין האפשרות לבחון בחינה פנימית על כל היקף החומר לבין האפשרות ללמד היקף מצומצם יותר של החומר, תוך העמקה באמצעות עבודות חקר, למידה באמצעות פרויקטים, תלמיטים וכיו"ב, ללא שינוי בהיקף שעות הלימוד. כך תתאפשר העמקה בחומר הנלמד ויתפנה זמן מורה וזמן תלמיד ללמידה משמעותית.

הקפדה על מתן אפשרות לבחירת התלמיד, כפי שמפורטת במסמך זה, תאפשר מעורבות פעילה של התלמיד הן בלימודים העיוניים של המגמה 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, כמובן, 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,

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

ושימוש בתוכנת Word לכתובת 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. הדגש יושם על היחידה המעשית ועל יחידת הבחירה וההרחבה הפנימית. 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 והערכותו – (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. כמוכן שהמורה רשאי לבחור וליצור אפשרויות נוספות המתאימות לתלמידיו ולענף הספורט הנבחר.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

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 (60%)
לבחינת בגרות חיצונית בכיתה יא'

פרק א'

1. מבוא לתולדות החינוך הגופני והספורט (24 שעות)

- מקורות:** 1. קאופמן ח. וחרוף ח. (2002) "תרבות הגוף והספורט בישראל במאה העשרים" הוצאת יד יצחק בן-צבי והוצאת מכון וינגייט.
2. משרד החינוך והתרבות, הוועדה לתכניות לימודים בחינוך גופני (1991) "ידע והבנה בחינוך הגופני בחטיבה העליונה בבתי ספר על-יסודיים" – ספר עזר לתלמיד ולמורה קובץ א', הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.
3. שורק י. (1988) "תולדות החינוך הגופני, תרבות הגוף והספורט (בעמים ובישראל)". הוצאת המכללה לחינוך סמינר הקיבוצים, תל-אביב.

מספר שיעורים מומלץ	מספר המקור	פירוט הפרקים
5	3	יוון הקלאסית
3	2	הספורט באסלם ובנצרות
4	1	"מכבי מול הפועל" – היווצרותו של הפילוג הפוליטי בספורט הארץ-ישראלי
4	1	ישראל והתנועה האולימפית – לא רק ספורט
3	1	המכביות - המשחקים האולימפיים של העם היהודי
3	1	ספורט הנשים בישראל
2		בחינות

מדינת ישראל
משרד החינוך
 המזכירות הפדגוגית
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

2. היבטים בפסיכולוגיה של הספורט (36 שעות)

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

מספר שעות מומלץ	פירוט הפרקים
2	אבני דרך בפסיכולוגיה של הספורט
10	אישיות
10	מוטיבציה
10	לחץ כאמצעי להצלחה
4	מבחנים

פרק ב'

1. תורת הכושר הגופני - עיוני (25 שעות)

מקור: נייס ש. וענבר ע. (2003) "הפיסיולוגיה של המאמץ". הוצאת פוקוס

מספר שעות מומלץ	<u>פירוט הפרקים</u>
3	גורמי ההישג בספורט
6	מרכיבי הכושר הגופני
3	מרכיבי הכושר הפסיכו מוטוריים
2	עקרונות האימון
4	שיטות אימון לפיתוח כוח
6	שיטות אימון לפיתוח סבולת
1	בחינה

2. היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בריאותיים בחינוך הגופני (75 שעות)

מקור: נייס ש. וענבר ע. (2003) "הפיסיולוגיה של המאמץ". הוצאת פוקוס

מספר שעות מומלץ	פירוט הפרקים
8	הרכב הגוף: הגוף הרזה ושומן הגוף
5	מפרקי הגוף
8	מערכת העצבים
9	שרירי השלד: היכרות, מבנה וסוגי התכווצות
6	מנגנון ההתכווצות – תאוריית ההחלקה
8	מסלולי אספקת אנרגיה
8	מערכת הנשימה
11	מערכת הדם
5	מחלות לב וכלי דם
2	עקרונות בתכנון פעילות גופנית כמרכיב בתחזוקת גוף האדם
5	בחינות

מדינת ישראל
משרד החינוך
 המזכירות הפדגוגית
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

7 - מבנה תכנית לימודים עיונית בחירה (25%)
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.

א. היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בריאותיים בחינוך הגופני (90 שעות)
מקור: נייס ש. וענבר ע. (2003) "הפיסיולוגיה של המאמץ". הוצאת פוקוס

מספר שיעורים מומלץ	פירוט הפרקים
8	מעורבות מסלולי אספקת האנרגיה במנוחה ובמאמץ
10	חומרי הדלק למסלולי אספקת האנרגיה
6	אספקת אנרגיה וצריכת חמצן
8	צריכת חמצן במאמץ תת-מרב', במאמץ מרבי ובהתאוששות
5	סף חומצת החלב
2	הערכת רמת התפקוד של המערכות האנאירוביות
8	הערכת רמת התפקוד של המערכת האירובית
4	התעייפות והתאוששות של המסלולים לאספקת אנרגיה
8	אפקט האימון של אימוני כוח
2	אפקט האימון של אימוני מהירות
8	מאפייני הפעולה של היחידה המוטורית והשריר השלם
4	סמים בספורט
3	עישון סיגריות
8	מאמץ גופני באקלים חם ובאקלים קר
6	בחינות

ב.1. היבטים פסיכולוגיים וחברתיים (85 שעות)

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	פירוט הפרקים
	מספר מקור
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
8	בחינות

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

ב.2. היבטים בחינוך לפנאי (5 שעות)

מקור: משיח א. ספקטור ק. רונן א. (2004) "לחנך לפנאי". הוצאת מכון מופ"ת.

מספר שיעורים מומלץ	פירוט הפרקים
1	הגישות השונות לנושא הפנאי
1	עשר דרכים להטמעת חינוך לפנאי במערכת
1	מחינוך לחניכה – הפנאי כהזדמנות שנייה
1	פנאי ופוליטיקה
1	בחינה

8 - מבנה תכנית לימודים ביחידה המעשית (15%)
הערכה פנימית, בית ספרית, בכיתה יב' הלימודים במהלך שלוש שנות לימוד.

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 שיעורים נדרש
כושר גופני חובה בכיתה י'			1 ש"ש
ענף ספורט נבחר או ריקודי עם חובה בכיתה י'			3 ש"ש
או העמקה בענף ספורט נבחר (3 ש"ש) וקורס בארגון אירועי חינוך גופני וספורט (2 ש"ש)	או קורס מדריכים פנימי בענף ספורט נבחר (5 ש"ש)	או קורס מדריכים חיצוני בענף ספורט נבחר (5 ש"ש)	5 ש"ש נלמדות יא - 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 – מומלץ בכיתה י'			20 שעות

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