

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני  
חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

כ"ז אב, תש"ף  
17 אוגוסט, 2020

**הנחיות כלליות להוראת החינוך הגופני בשנה"ל תשפ"א – בצל משבר הקורונה**

בימים אלו אנו נערכים לפתיחת שנה"ל תשפ"א בצל משבר הקורונה.

בשל הגבלת מספר ימי הלימוד פנים אל פנים בכיתות ד' – י"ב, שנת לימודים זו מזמנת עבורנו הזדמנות להעמיק ולהעשיר את תלמידנו בידע על מדעי החינוך הגופני והספורט ועל עקרונות האימון, להגביר את המודעות לחשיבות העיסוק בפעילות גופנית, ללמד על תזונה נבונה ולהקנות ערכים המתלווים לעיסוק בפעילות גופנית ובמשחקי הספורט השונים. האילוץ של למידה מרחוק יוצר הזדמנות ללמידה חדשנית, למידה בה אנו יכולים לרתום את התלמידים כשותפים פעילים, כלומדים עצמאיים, המפתחים אחריות ומסוגלות אישית ובכך להתוות דרך משמעותית ליישום מטרת העל בחינוך הגופני - ניהול אורח חיים פעיל ובריא כחלק משגרת החיים.

לקראת שנת הלימודים תשפ"א וכחלק ממדיניות המשרד, אנו נדרשים להיערך למספר תרחישים אפשריים, כמפורט בטבלה.

**תרחישים להוראת החינוך הגופני :**

למידה בבית הספר	למידה משולבת "היברידית"	למידה מרחוק בלבד
למידה פנים אל פנים	קבוצות לימוד שילמדו יומיים בשבוע בביה"ס ויתר הימים ילמדו "למידה מרחוק" מהבית	סינכרונית א-סינכרונית

**בכל תרחיש אפשרי, לכל כיתה / תלמיד ישובצו במערכת השעות לפחות 2 שעות שבועיות חינוך גופני**

**למידה בבית הספר:**

שיעורי החינוך הגופני יתנהלו על פי המתווים שיקבעו לכל שכבת גיל על ידי משרד הבריאות ומשרד החינוך ובכפוף למסמך אורחות חיים במוסד החינוכי. בשיעורים נמשיך לשמור על היגיינה ועל ריחוק חברתי, כולל שמירה על ניקיון ציוד הספורט בו עשה שימוש. כמוכן, נתמקד בהקניית מיומנויות ויכולות אישיות.

**תכנון הוראה לשיעורים בבית-הספר:**

גם בתקופה הזו יש לתכנן המוקדם חשיבות רבה בהצלחת השיעורים. מומלץ להציג את התכנית לתלמידים ואף לשתף אותם בבחירת נושאים לתכנית ההוראה. תכנית ההוראה תהיה מבוססת אתגרים אישיים (צבירת ניקוד אישי במשימות מאתגרות) וקבוצתיים (צבירת ניקוד קבוצתי על הישגים, ועל שיתוף פעולה), מה שיגביר את המוטיבציה האישית וגיבוש קבוצת הלומדים.

C:\Users\spu2061\Desktop\Guidelines for Teaching Physical Education tspa.docx

המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 61092  
טלפון: 073-3936652; פקס: 073-3936225

אתר האינטרנט: [E-mail: anatpi@education.gov.il](mailto:anatpi@education.gov.il) [www.education.gov.il/pe](http://www.education.gov.il/pe)  
"שער הממשלה": [www.gov.il](http://www.gov.il) משרד החינוך התרבות והספורט: [www.education.gov.il](http://www.education.gov.il)

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני  
חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

**למידה משולבת "היברידית" (גם פנים אל פנים וגם מרחוק)**

מרבית הכיתות (ה' – י"ב) ילמדו חלק מהשיעורים פנים אל פנים בביה"ס וחלק מהשיעורים מרחוק. חשוב לשמור על רצף בין השיעורים פנים אל פנים לבין השיעורים מרחוק. הדבר יבוא לידי ביטוי בבחירת הנושאים בתכנית ההוראה. מאחר ושיעורי החינוך הגופני פנים אל פנים מהווים כלי חשוב ומרכזי להפוגה רגשית ושחרור מנטלי תוך מתן מענה לצרכים חברתיים של התלמידים, מומלץ להעדיף שיעורים אלה על פני שיעורים אחרים בימים בהם יבקרו התלמידים בבית הספר. בשיעורי החינוך הגופני פנים אל פנים יש להדגיש את הנושאים שלא ניתן ללמד מרחוק, מסיבות מובנות, תוך יצירת המשך רעיוני לשיעורים בלמידה מרחוק. זכרו, התלמידים כמהים לקשר חברתי אנושי ולפעילויות פיזיות משחקיות עם חבריהם. מומלץ לכלול בשיעורים, ככל הניתן, משחקונים המותאמים למגבלות.

**למידה מרחוק:**

הצלחת הלמידה מרחוק בחינוך הגופני תלויה במספר גורמים:

1. הקשר האישי שנוצר בין המורה לחינוך גופני, לבין התלמיד והכיתה
2. מידת העניין של התלמידים בנושא הנלמד
3. תכנון ההוראה
4. אופן העברת השיעור
5. העשרת השיעור במוסיקה / בסרטונים / בשאילת שאלות
6. שימוש בטכניקות למיקוד קשב: עידוד והמרצת התלמידים, מתן משימות, שימוש בתחרויות המבוססות על הפנמת הנלמד ועוד
7. מעקב אחר השתתפותם של התלמידים בשיעורים הסינכרוניים והא-סינכרוניים.

מומלץ בזאת למורים, בנוסף לשיעורים הסינכרוניים (שיעורים בזמן אמת בזום או בכלים טכנולוגיים אחרים), לקיים למידה א-סינכרונית (למידה מרחוק שלא בזמן אמת) אמצעות שליחת קובצי משימות או הקניית ידע באמצעות דוא"ל, ווטסאפ וכיו"ב. ניתן ומומלץ לשלב בין שני סוגי הלמידה ולקשר בין המשימות הא-סינכרוניות לשיעורים הסינכרוניים.

**הקשר האישי שנוצר בין המורה לחינוך גופני, לבין התלמיד והכיתה**

כמו בכל תחילת שנה גם השנה, על המורים לבנות תקשורת חיובית וכללי עבודה ומשמעת, עם התלמידים המבוססים על הציפיות שלנו מהתלמידים במהלך השיעורים. יש חשיבות גדולה מאוד בהכרת שמות התלמידים בתחילת שנת הלימודים. המשימה הופכת לקשה במיוחד בשיעורים מרחוק אולם היא הכרחית ליצירת תקשורת חיובית. יש להקפיד לדבר בשפה חיובית, עם הרבה חיזוקים חיוביים. על המורים לעשות מאמץ גדול כדי שהתלמידים יפעלו בשיעור עם מצלמה פתוחה, נחוה הצלחה בכך אם נקפיד על אווירה טובה, עניין, אתגר ולא נוותר על אף תלמיד. תכננו בשיעורים יחידות זמן, לשיח עם התלמידים ואפשרו אינטראקציות חברתיות ושיח מקצועי בכיתה.

C:\Users\spu2061\Desktop\Guidelines for Teaching Physical Education tspa.docx

המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 61092

טלפון: 073-3936652; פקס: 073-3936225

אתר האינטרנט: [anatpi@education.gov.il](mailto:anatpi@education.gov.il) [www.education.gov.il/pe](http://www.education.gov.il/pe)

"שער הממשלה": [www.gov.il](http://www.gov.il) משרד החינוך התרבות והספורט: [www.education.gov.il](http://www.education.gov.il)

## מידת העניין שתיווצר בקרב התלמידים

שיעור מרחוק יצליח כאשר השיעור יהיה מעניין, יהיה בו שימוש באמצעים טכנולוגיים, יהיה מותאם ורלוונטי לתלמידים הפועלים. השיעור חייב להיות מגוון ולכלול ידע והבנה, פעילות מעשית ופעילות מרגיעה.

מומלץ לאפשר לתלמידים לבחור נושאים ופעילויות המעניינים אותם. כדאי לאפשר לתלמידים להעביר חלקים מהשיעור כמו חימום ומתיחות לשחרור, ולאפשר להם לבחור סרטונים ומוסיקה.

## תכנון הוראה מרחוק

המורה לחינוך גופני יכין תכנית הוראה המבוססת על יחידות הוראה מתפתחות הכוללות אתגרים שישולבו במהלך ובתום יחידת ההוראה. יחידות ההוראה יהיו מגוונות ויכללו שיעורים מעשיים, שיעורים משולבים עיוני ומעשי, שיעורים משולבים סדנא ומעשי (ראו פרוט בהמשך).

[ניתן למצוא שיעורים ויחידות הוראה מגוונות מותאמות לגיל הלומדים באתר הפיקוח הארצי על החינוך הגופני.](#)

## אופן העברת השיעור מרחוק

השיעור יתוכנן על פי החלקים הבאים:

**פתיחת שיעור** - יצירת תקשורת עם התלמידים, הנחיות לביצוע השיעור, [הוראות בטיחות](#) וחיבור לשיעור הקודם.

**חימום**: דינמי וסטטי באמצעות סרטון או באמצעות הפעלת התלמידים על ידי המורה או תלמיד תורן.

**חלק עיקרי**: באמצעות סרטון או באמצעות הפעלת התלמידים על ידי המורה. **שחרור וסיכום שיעור** על ידי התלמידים באמצעות שאלות מנחות של המורה.

## יחידת הוראה עיונית

הלמידה מרחוק מזמנת לנו אפשרות להעמיק את הידע של התלמידים, לעורר אצלם את המודעות לחשיבות הפעילות הגופנית ולהקנות להם כלים לשמירה על הבריאות גופנית והנפשית. יש הקפיד על שילוב פעילות מעשית בכל שיעור עיוני.

## שיעור – סדנא

בסדנא יוצגו שאלות מנחות המבוססות ערכים לאחר צפייה בסרטון מעורר השראה שיוצג לתלמידים.

הסרטון יוכל להישלח מראש לתלמידים לצפייה מקדימה כנהוג בכיתה הפוכה, או להיות מוצג בשיעור עצמו.

יש להקפיד על שילוב פעילות מעשית בכל שיעור סדנא.

## שימוש במוסיקה / סרטונים / שאלות וכדומה

בשיעורים מרחוק נהוג להשתמש בסרטונים מגוונים המלווים במוסיקה. בהפעלת סרטון קיימות מספר אפשרויות:

1. הפעלת הסרטון לאחר דברי פתיחה והסבר מקדים על הפעילות המתוכננת.
2. הפעלת הסרטון על מצב השתק, תוך שהמורה מנחה את התלמידים ומסב את תשומת ליבם להדגשים שונים. במצב זה התלמיד שומע את קול המורה שמלווה את כל מהלך הסרטון, דבר העשוי להגביר את המוטיבציה של התלמיד.

## עבודה עצמית

הלמידה מרחוק מזמנת יותר מתמיד אפשרות לגרום לתלמידים לעסוק בפעילות גופנית באופן עצמאי בבית או מחוץ לבית. יש לעודד את התלמידים לבצע אימוניים אישיים ושפר את מרכיבי הכושר הגופני השונים. התלמידים יכולים להיעזר באפליקציות השונות לריצה, בסרטוני יו-טיוב לאימונים אירוביים, פילטיס, קרב מגע, יוגה וכד'. במהלך השיעורים בלמידה מרחוק רצוי שהמורה יגלה עניין ויבקש מתלמידים לשתף את שאר התלמידים בפעילויות שהם עושים באופן עצמאי. רצוי לבקש מהתלמידים לנהל יומן מעקב אישי אחר הפעילויות אותם עשו ולשלוח למורה. מומלץ לציין לטובה תלמידים בולטים בתחום זה.

## מעקב אחר השתתפות התלמידים במהלך השיעורים מרחוק

אחד האתגרים של המורים לחינוך גופני הוא ביצוע מעקב אחר השתתפותם הפעילה של התלמידים במהלך השיעור מרחוק. יש לבקש מהתלמידים לשמור על מצלמה פתוחה במהלך השיעור ולהסביר להם על חשיבות קבלת משובים מהמורה במהלך הפעילות המעשית. אין לכפות זאת על תלמידים המסרבים אך יש לנהל שיח אישי ולברר את הסיבות לסירוב תוך ניסיון למציאת פתרון לסוגיה. ניתן לשקול שיח עם ההורים במקרים אלה. על מנת להגביר את המוטיבציה של התלמידים להשתתפות פעילה בשיעור, מומלץ לשלוח לתלמידים במהלך השיעור שאלון לדיווח על ביצוע כמותי ב Google form. (לדוגמא: מספר כפיפות בטן בדקה). המורה ייתן משוב אישי לכל תלמיד על הביצוע ועל ההתקדמות.