

משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית

תכניות העשרה בחינוך גופני

תכנית מסגרת
לפעילויות למידה נוספות
לאלה המוצעות בתכנית הלימודים
בחינוך גופני



האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים הפיקוח על הוראת החינוך הגופני
ירושלים התשס"ב

77

משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית

תכניות העשרה בחינוך גופני

תפנית מסגרת לפעילויות למידה

נוספות לאלה המוצעות בתפנית הלימודים בחינוך הגופני

ת"ל האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים הפיקוח על הוראת החינוך הגופני
ירושלים התשס"ב

עריכה: פרופ' הלל רסקין, אברהם זוכמן, עפר שמעוני, ד"ר צבי ארצי, בועז גבעון

עריכת הלשון: עינת כסלו

עיצוב עטיפה: גדעון קייך

סדר: אונית בע"מ

ועדת תכניות הלימודים בחינוך גופני

פרופ' הלל רסקין - יו"ר

מר אברהם זוכמן - מרכז

מר מרדכי ארליך - מרכז (עד 1998)

גב' אילנה ארליך

ד"ר דוד גושן

גב' אלינור טילמן

מר עקיבא קורל

ד"ר צבי ארצי

ד"ר עפרה גפני

ד"ר אמין מוקטרן

ד"ר אילנה רכס

תודות לכותבי המקבצים לפעילויות השונות.

© כל הזכויות שמורות

"מעלות" הוצאת ספרים בע"מ

תוכן העניינים :

- חלק א' - מבוא** / הלל רסקין / 5
פתיחה/ 6
עיקרון ההעשרה בחינוך הגופני/ 8
משאבים / 11
גישות ארגוניות/ 18
עקרונות הוראה / 20
מדידה והערכה / 23
תכנית העשרה לילדים בעלי צרכים מיוחדים/ 24
מטרות תכניות ההעשרה / 26
- חלק ב' - פעילויות הלמידה** / 29
מקבץ 1 - פעילויות בחיק הטבע / 29
רכיבה על אופני הרים / מיכה שיק / 30
ניווט ספורטיבי / דוד מלכא ; גיורא כהן / 34
טיפוס וגלישה / קובי בלין / 38
שדאות - תושיית שדה / קובי בלין / 41
מקבץ 2 - פעילויות בים ובמים / 43
ספורט ימי/ניסים שמואלי / 44
כישורי חיים בפעילות במים / ראובן שפע / 47
מקבץ 3 - משחקי נופש ומחבט / 51
משחקי נופש ללא ציוד / מוטי כזרי / 52
משחקי מחבט / חנן שטיין / 54
טניס / איציק פרמט / 57
טניס שולחן / אורי חרל"פ / 60
- מקבץ 4 - פעילויות נופש מוסדיות ופעילויות נופש ייחודיות** / 61
בית הספר המשחק / אורי ליפצין / 62
הגן המשחק/צביה ימין ; אורי ליפצין / 65
ההפסקה הפעילה / נאווה רוזנברג ; צוות המזכירות הפדגוגית/ 69
ריקודי עם / יעל מירו / 78
מפעל נופש בית ספרי / יהודה יעקובוביץ / 86

נספח

נוהלי בטיחות בחינוך גופני ובספורט / 107

חלק א'

מבוא / הלל רסקין

פתיחה

עיקרון ההעשרה בחינוך הגופני

משאבים

גישות ארגוניות

עקרונות הוראה

מדידה והערכה

תכנית העשרה לילדים בעלי צרכים מיוחדים

מטרות תכניות ההעשרה

פתיחה

במאה העשרים עברה החברה המודרנית מהפכה בדפוסי ההתנהגות של רוב האוכלוסייה. בסוף המאה התשע עשרה רווחה בחברה העבודה הגופנית וכמעט שלא היו מצויים אביזרים חוסכי אנרגיה, כמכונות וכמטוסים, ומכשירים ביתיים כמדחיי כלים וכמכונות כביסה. במאה העשרים חל מעבר לעיסוק בעבודות שאינן דורשות הפעלה אינטנסיבית של שרירים, לב וריאות. גם בשעות העבודה חל שינוי ניכר - הן התקצרו, והתרבו שעות הפנאי של הציבור. הצורך בפעילויות גופניות בשעות הפנאי גדל עם ההתמעטות בהפעלת הגוף בשעות העבודה או בעבודות הבית.

מערכת החינוך הגופני בבתי הספר תורמת רבות, אך רק בצורה חלקית למציאות משתנה זו, שאף תלך ותחריף לקראת המאה העשרים ואחת. תכנית החינוך הגופני מוגבלת בזמן, ולרשות המערכת שתי שעות הוראה שבועיות בלבד.

הניסיון מלמד, שרוב העוסקים בפעילות גופנית לכל אורך חייהם עוסקים בה משום שהם נהנים ממנה. ילדים ישחו, ירוצו, ישחקו במשחק מסוים בעתיד, אם יראו פעילויות אלה כגורמות להנאה, לעליצות - בצד הכרתם בתועלתן. ילד ונער ירכשו מיומנות גופנית בנקל, ואילו מבוגר או זקן יתקשו בכך. מיומנות גופנית היא נכס לילד ולנער ותישאר עמו בדרך כלל כל חייו, גם אם לא יעסוק בה בהתמדה. ילד שלומד לשחות, לרכוב על אופניים, לא ישכח לעולם כיצד לבצע פעולות אלה בשל "זיכרון מוטורי" הקיים בו. הוא הדין בנוגע לפעילויות גופניות המוגדרות כמתאימות לטווח גילים רחב יותר, כמו משחקי מחבט שונים, ענפי ספורט מים ומחולות.

מבחר הפעילויות הנכלל בתכנית הלימודים הפורמלית בחינוך גופני הוא, כאמור, מוגבל. לעומת זאת, לכל תלמיד יש נטיות וצרכים משלו, ואלה אינם בהכרח עולים בקנה אחד עם ההיצע שאליו הוא נחשף בתכנית הפורמלית.

כדי להגדיל את ההיצע הפורמלי של הפעילויות הגופניות, מוגשת בספר זה תכנית ההעשרה. התלמידים ייחשפו למגוון רחב של פעילויות גופניות, ובעיקר לאלו שיש בהן פוטנציאל להעשרת דפוסי ההתנהגות שלהם כמבוגרים בעתיד. ייתכן שפעילויות אלו יתאימו יותר לנטיותיהם ולצורכיהם, ויגרמו להנאה ולעליצות שהן הבסיס להתמדה.

בתכנית ההעשרה המוצעת כאן אפשר להשתמש בצורות שונות :

1. אפשר לשלב נושאים מסוימים הנכללים בה במסגרת תכנית הלימודים הפורמלית הרגילה בחינוך גופני, אם הדבר מתאפשר במסגרת השעות שהוקצו

למטרה זו בסל השעות הרגיל בחינוך גופני (כמו בבתי ספר שהקצו למערכת החינוך הגופני שלוש שעות שבועיות).

2. אפשר לשלב נושאים מסוימים הנכללים בה במקום נושאים אחרים המוצעים בתכנית הלימודים הפורמלית, בתנאי שהתרומה שלהם למטרות החינוך הגופני בכלל ולמטרות הנושא המוחלף בפרט - נשמרת.

3. אפשר להציעה במסגרת תכניות העשרה בלתי-פורמליות - כמו חוגים, "בתי תלמיד", יום חינוך או יום לימודים ארוך, ימים מרוכזים לפעילויות ספציפיות מחוץ לבית הספר - כמו במרכזים ימיים, בבתי ספר שדה וכו'.

רשימת תכניות ההעשרה היא ארוכה, וכמובן, לו ניתן היה לחשוף את התלמידים לכל הפעילויות - הפוטנציאל לאיתור הפעילות המתאימה אישית לכל תלמיד היה רב יותר. אולם, חשיפה לכל הפעילויות דורשת, כמובן, הקצאה של שעות מרובות, לכל אורך שנות הלימודים, ובתי הספר יתקשו לעמוד בה.

עם זאת, ייתכן שבתכנון רב-שנתי, בתהליך שיחשוף את התלמידים בכל שנה לחלק מן הפעילויות המוצעות, ירכשו את המיומנויות הבסיסיות הנדרשות להם להמשיך ולהעמיק בעיסוק בפעילות זו או אחרת בעתיד.

שימוש תכניות ההעשרה דורש מורים-מומחים לנושאים השונים, וקשה לצפות שמורה לחינוך גופני יהיה מומחה בכל הנושאים. עם זאת, ייתכן שב"איגוס משאבים" של כל מורי החינוך הגופני בבית הספר, או במספר בתי ספר ביישוב, תוצע מומחיות בחוגים מרוכזים לכל התלמידים בשכבות גיל מסוימות באותו בית ספר או במספר בתי ספר סמוכים, בדומה למומחיות המוצעת במרכזים ימיים או בבתי ספר שדה.

גם את **מיקום** הפעילויות המוצעות בתכנית אפשר לגוון : חלק מן התכניות, כמו משחקי המחבט השונים, ההפסקה הפעילה, הגן המשחק, בית ספר המשחק, ריקודי העם, ארגון מפעלי הנופש - אפשר לבצע במתקני בית הספר. חלק אחר של התכניות - כמו הניווט הספורטיבי, הטיפוס והגלישה, השדאות, הספורט הימי ופעילות המים - אפשר לבצע במתקנים חיצוניים ביישוב או במרכזים אזוריים או ארציים (שההגעה אליהם דורשת סידורי תחבורה).

מבחינת **תקצוב** - אפשר לכלול חלק מן הפעילויות בתכנית הפורמלית (כמצוין לעיל), ללא תקציב נוסף; או לכלול פעילויות במסגרת "סל שעות" שיתכן שהוא עומד לרשות בית הספר למטרות ההעשרה; אפשר להיעזר ב"דמי שכלול" הקיימים בכל בית ספר בשיתוף פעולה של ועדי ההורים; או בפתרונות אחרים שאליהם יכול בית הספר להגיע בתיאום עם ההורים, הרשות המקומית, המתנ"ס המקומי, מוסדות הציבור, אגודות הספורט השונות ונותני החסויות.

עיקרון ההעשרה בחינוך הגופני

תכנית חינוך גופני, מקיפה ככל שתהא, אינה יכולה לכלול את כל האופציות האפשריות. תמיד תהיה התכנית מוגבלת לפעילויות עיקריות מסוימות, ואלה אינן מתאימות בהכרח לנטיותיו ולכשריו של כל תלמיד. כמו כן בכל תכנית תוכני למידה המתאימים להתפתחות של התלמיד, לגילו ולתהליך ההוראה המיועד לו, אולם אינם מתאימים לנטיותיו, לכישוריו ולצרכיו העתידיים - כאדם בוגר.

הדרך הטובה ביותר לפתח "כישורי חיים" בפעילות גופנית היא לחשוף את התלמיד למרב המיומנויות הגופניות והפעילויות הספורטיביות, ולהציג בפניו כ"סופרמרקט" של אפשרויות. לאפשר לו להכירן ולהתאימן לנטיותיו, לכשריו ולצרכיו, ולעודד אותו לפתחן כתחביב לשעות הפנאי בהווה ואולי אף לשעות הפנאי בעתיד.

תכנית הלימודים הפורמלית, שלה היקף שעות מצומצם, אינה מציעה "סופרמרקט" של אפשרויות. על כן, אין מנוס מהרכבת היצע של פעילויות גופניות במסגרת תכנית העשרה שתתווספה לתכנית הפורמלית בחינוך גופני. פעילויות גופניות שלהן פוטנציאל להתחבב על התלמיד עד כדי הפיכתן לתחביב בעל ערך נמשך ל"כל החיים" עונות בדרך כלל על הבוחנים אלה :

- אפשר ללמוד אותן בקלות ובפרק זמן קצר יחסית, משום שהמיומנויות הנדרשות לביצוען הן פשוטות ולא מורכבות.
- אפשר לבצען בקלות יחסית בשטחים, כמו מגרש, חצר, דשא, בית, שפת ים וחק הטבע.
- בשל פשטותן, אפשר לבצען בשיתוף עם בני גילים ומינים שונים, בעת ובעונה אחת.
- ביצוען אינו כרוך בסכנה לפגיעות גופניות, כמו זו שיש במקצועות ספורט קבוצתיים, המשלבים תנועה אינטנסיבית, מגע גופני ותנועה של יריבים בכיוונים נגדיים לשם מימוש מטרת המשחק (אפשר למנוע זאת בפעילויות שבהן נעשה שימוש במחבט, במקל חבטה, ברשת או בקיר - בפעילויות כאלה נשמרת הפרדה בין היריבים).

אפשר להגדיר רשימה כזו כרשימת בוחנים לפעילות בעלת ערך נמשך ל"כל החיים" (Lifetime Sprts). סוג זה של פעילויות גופניות מומלץ מאוד לתכניות העשרה בבתי ספר. ואמנם, תכניות חינוך גופני ברחבי העולם כוללות יותר ויותר פעילויות מסוג זה הן בתכנית הלימודים הפורמלית והן במסגרות העשרה לא-פורמליות. בפעילויות אלה משחקי ספורט כמו משחקי מחבט ונופש, טניס, טניס שולחן; פעילויות בחיק הטבע כמו רכיבה על אופניים, ניווט ספורטיבי, טיפוס וגלישה,

שדאות, ספורט ימי ופעילויות במים, וכן פעילויות בהפסקה פעילה, בגן משחק ובית ספר משחק, וריקודי עם. פעילויות אלה יפורטו בספר זה, וכן יפורט ארגון מפעלי נופש בית ספריים. הדגש בפעילויות אלה מושם על פעילות אישית או זוגית, ולא קבוצתית.

פעילויות ההעשרה הנכללות בספר זה הן בעיקרן אלו העונות על הבחנים של פעילות גופנית המתאימה לאורך כל חיי התלמיד. נכון הוא, שפעילותם הספורטיבית של ספורטאים ידועים בודדים, בענף ספורט זה או באחר נמשכה שנים רבות. אולם - אלה הם מקרים בודדים - והם אינם מייצגים את הנטיות, הצרכים והיכולות של הציבור הרחב. עניין הציבור מתמקד בענפי הספורט הקבוצתיים הללו, ובספורטאים הנדרשים למיומנויות גבוהות ולהתנהגויות שקשה לאמץ כדפוס התנהגות קבוע. אלה הגורמים לכך שמבוגרים רבים נעשים לקהל צופים, ולא לפעילי ספורט. הסקרים המעודכנים ביותר על היקף הפעילות הגופנית ישראל (פורסמו ב-1996) מצביעים על כך שכ־70 אחוזים מציבור המבוגרים אינם עוסקים כלל בפעילות גופנית, מאז סיימו את לימודיהם בבית הספר העל-יסודי. שיעור זה לא חל שינוי ניכר מאז נסקר הנושא בפעם הראשונה בשנת 1970. לעומת זאת, ענפי פעילות כמו אלה המובאים כנושאי העשרה בספר זה הם מטבעם ענפים השתתפותיים", ולא כאלה המעודדים לצפייה דווקא.

חוסר פעילות גופנית בקרב מבוגרים בישראל איננו רק בעיה של דפוס התנהגות ואינו מאוזן - אלא יש לו השפעה מזיקה על בריאות הציבור. מבוגרים בישראל נתונים בתהליכים מתקדמים של צבירת גורמי סיכון למחלות ולתופעות שונות כמו מחלות לב וכלי דם, השמנת יתר, עודף שומני הדם, יתר לחץ דם, מחלות ריאה, אוסטיאופורוזיס, בעיות גב ויציבה, ובעיות נפשיות שונות כמו דאגה, מתח וחרדה, דיכאון, אלימות וכו'. פעילות גופנית יכולה למתן את כל אלה ואף למונעם. חוסר פעילות גופנית גורם לתפקוד גופני ומנטלי יום-יומי ירוד ולחוסר כשירות גופנית לשירות מילואים פעיל. לכל אלה יש, כמובן, השלכות כלכליות חשובות לחברה הישראלית, ולא כאן המקום לפרטן.

עם זאת, יש מקום להסתייג מכמה מפעילויות ההעשרה המובאות בספר זה ולתהות בנוגע לתועלתן ולמרכיביו השונים של הכושר הגופני. מקצתן אינן מתאימות לפיתוח סבולת לב-ריאה, ומקצתן לא יתרמו לחיזוק כושר השרירים ומרכיבים תנועתיים אחרים. אולם, את התועלת של הפעילות הגופנית צריך לבחון מסך הכול של העיסוק בה, הכולל את כל הפעילויות שבהן יעסוק המבוגר בעתיד, כולל אלו שאינן ספורטיביות (כמו עבודת גינה ובית, הליכה מהבית למקום העבודה ובחזרה, עלייה במדרגות וכו'), ואלו שאינן מפעילויות ההעשרה. כל תחביב גופני שבו יעסוק המבוגר ברצינות יהיה מוקד עניין, שעשוי להביא בעקבותיו לאורח חיים פעיל. כמו

כן, חשיבותם של הגורמים הנפשיים והחברתיים המלווים פעילויות כאלה המובאות להלן אינה נופלת מחשיבותם הגופנית, ולעתים אף עולה עליהם.

בפעולות ההעשרה המובאות יש יסודות חשובים מאוד של הנאה, בידור ועליצות. לכולן פוטנציאל של משיכה הנובע מעצם הפעילות, ללא קשר לתועלתה הגופנית והחברתית. יסודות אלה מעוררים מוטיבציה לעיסוק גופני פעיל.

ליסודות אלה יש להוסיף את המלצותיהם והנחיותיהם של ארגונים חשובים העוסקים בפעילות גופנית ובקידום הבריאות כמו הקולג' האמריקני לרפואת ספורט, ארגון הלב האמריקני, ארגון הבריאות העולמי וכו'. כולם ממליצים על פעילות מתונה ועקבית, על תכיפות ועל רציפות. פעולות ההעשרה המוצעות הן מענה נכון להמלצות אלה.

שעות הפנאי בישראל הולכות ומתרבות. בשנות השמונים נוסף יום אחד לחופשת סוף השבוע. שעות העבודה הממוצעות לעובד פחותות מ-40 בשבוע, והחופשות השנתיות של עובדים רבים הן כחודש בשנה ולעתים אף יותר. לכך יש להוסיף ערבי חג, ימי חג וימי חול המועד. כל אלה מעניקים למבוגר בישראל שעות פנאי רבות מאוד. אם המבוגר לא יפתח עיסוקי פעילות גופנית בשעות הפנאי, תוקדשנה שעות רבות לעיסוקים "חוסכי אנרגיה", כמו צפייה בטלוויזיה, שימוש במחשב ובאמצעים אחרים. החברה הישראלית היא חברה טכנולוגית ועתירת ידע, הזקוקה לתכנית ההעשרה שמטרתה הרחבת העיסוק הגופני והספורטיבי בשעות הפנאי- מן הסיבות שפורטו לעיל. תכנית העשרה זו חייבת להיות מיועדת לכל התלמידים, ולא רק למעטים המצטיינים. כל תלמיד שייחשף לאפשרות פעילות המתאימה לו - ייטיב עם עצמו ויעלה את מספר הפעילים בישראל לתועלת הכללית של הציבור.

מסיבות אלה מדגישה תכנית ההעשרה את **ההשתתפות**, ולא דווקא את התחרותיות. אין פירושו של דבר שאין מקום לתחרות בענפים שונים המוצעים להלן, כמו בטניס ובטניס שולחן, אולם הדגש הוא על תחרות מתונה ונעימה, שאין בה לחצים נפשיים וחברתיים להגעה להישגים גבוהים (ליגות בתי הספר או מסגרות אחרות). תחרות זו, אם תתפתח, תסב הנאה, בידור ועליצות ללא הלחצים ל"ניצחון ויהי-מה..."

משאבים

קיום תכנית העשרה בחינוך גופני בבית הספר, שהיא למעשה תכנית רשות המוצעת לתלמידים, מותנה בקיומם של תנאים מתאימים אלה :

- * שעות הוראה אפשריות.
- היענות של התלמידים להשתתף בתכניות המוצעות.
- * מתקנים וציוד מתאימים לפעילויות בבית הספר או בקהילה.
- * הימצאות מורים-מומחים להוראת הנושאים המוצעים.

שעות הוראה אפשריות

1. תכנית פורמלית לחינוך גופני

בדרך כלל כוללת תכנית פורמלית לחינוך גופני שתי שעות הוראה שבועיות, ובשנת הוראה מספר השעות השנתי יכול להגיע ל-60. בתכנית הלימודים הקיימת מוצעת גם אופציה של שלוש ש"ש, דהיינו 90 שעות שנתיות, בתכנון הנהלת בית הספר.

נושאי ספר זה מיועדים להחליף נושאים מתכנית פורמלית לחינוך גופני - אם יכללו בה תכניות ההעשרה. ההחלפה אינה רצויה והיא תיעשה רק במקרים האלה : אם אי-אפשר ללמד נושא מתוך התכנית הפורמלית מסיבה כלשהי, אם למורה חינוך הגופני מיומנויות הוראה טובות יותר באחד מנושאי ההעשרה.

2. תכנית לא פורמלית לחינוך גופני

מן האמור לעיל ברור, שהאפשרות הראלית לשלב את תכניות ההעשרה המוצעות היא בשעות **נוספות** לתכנית הפורמלית, כמו חוגים בשעות אחר הצהריים, חינוך משלים, "בית תלמיד", יום חינוך או יום לימודים ארוך, וכן בהפסקות פעילות בין השיעורים או בימי פעילות מרוכזים במתקני ספורט ונופש פעיל שמחוץ לבית הספר.

האפשרויות למימון תוספת שעות זו הן כדלקמן :

1. תוספת שעות מסל השעות הכללי העומד לרשות בית הספר.
2. תוספת שעות מ"דמי שכולול" העומדים לרשות הנהלת בית הספר בשיתוף עם ועד ההורים.
3. תשלומים של הורים לתכניות רשות מיוחדות ומוסכמות.
4. שיתוף תלמידים בפעילויות של מוסדות אחרים, כמו מתנ"סים וארגוני ספורט.
5. תמיכת מחלקת החינוך של הרשות המקומית.

התכניות עצמן צריכות לאפשר הוראה ברמות שונות כמו חוגים ברמה התחלתית, ברמה בינונית וברמה מתקדמת כדי לאפשר למידה ברמות המתאימות לתלמידים השונים.

היענות התלמידים להשתתף בתכניות המוצעות

ברור, שתכנית העשרה כלשהי, שהיא תכנית רשות, מחייבת היענות של התלמידים. על כן, יש לקיים סקר עניין התלמידים וצורכיהם בראשית כל שנת פעילות, ולבנות את התכנית בהתאם לתוצאותיו. ביצוע סקר זה הוא פשוט למדי. יש להרכיב שאלון שבו תפורטנה הפעילויות האפשריות, ולבקש מהתלמידים לציין את אלו המעניינות אותם ביותר (ראו דוגמה להלן). אפשר להגיע למידע זה גם בקיום שיחות עם התלמידים בשיעורי החינוך הגופני, וכן בצפייה בהתנהגויות הילדים בהפסקות.

אין צורך לשתף בסקר את כל תלמידי בית הספר, די בדגימה אקראית של תלמידים, או בדגימה אקראית של כיתות. אם בבית הספר מצויה מערכת מחשוב הכוללת מידע על התלמידים, אפשר להוסיף גם שאלות כמוצע בדוגמה שלהלן - דבר שיאפשר עיבוד הנתונים בנקל.

שאלון עניין תלמידים וצורכיהם בנוגע לתכניות העשרה בחינוך גופני

דוגמה

ואם התלמיד _____ הגיל _____ המין _____
 הכיתה _____ הגובה _____ (ס"מ) המשקל _____ (ק"ג)

הנחיות: מול כל פעילות שלהלן ציין X בעמודה המתארת בצורה הטובה ביותר את תשובתך.

אין עניין	עניין מועט	לא יודע	עניין מטוים	עניין רב	הפעילות
					1. פעילויות בחיק הטבע 1.1 רכיבה על אופני הרים 1.2 ניווט ספורטיבי 1.3 טיפוס וגלישה 1.4 שדאות - תושיית שדה
					2. פעילויות בים ובמים 2.1 ספורט ימי 2.2 פעילות במים
					ב משחקי נופש ומחבט 3.1 משחקי נופש ללא ציוד 3.2 משחקי מחבט שונים 3.3 טניס שולחן 3.4 טניס
					4. פעילויות נופש מוסדיות וייחודיות 4.1 בית ספר משחק / גן משחק 4.2 פעילות בהפסקה פעילה 4.3 מפעל נופש בית ספרי 4.4 ריקודי עם 4.5 הגנה עצמית
					5. פעילות אחרת שאתה מעדיף:

את הנתונים על עניין התלמידים וצורכיהם צריך לעבד ואת הפעילויות צריך לסווג לפי עניין התלמידים בהן.

השלב הבא יהיה חלוקת התלמידים לפי תחומי העניין המועדפים ולפי היקף השעות והמשאבים שגויסו למטרת ההעשרה, וסיווגם למיומנות התחלתית, מיומנות בינונית ומיומנות מתקדמת על בסיס של בדיקת מיומנויות בסיסיות. כל זה ייעשה לפני שיבוצה הסופי של תכנית הפעילות במערכת השעות.

טופס לאיסוף נתונים על משאבים לתכניות העשרה בחינוך גופני

מתקנים וציוד מתאימים לפעילויות בבית הספר או בקהילה

לפני קביעה של תכנית העשרה כלשהי צריך לוודא התאמתם של תנאים פיזיים לפעילויות המתוכננות. יש להעדיף כל פעילות שאפשר לקיימה במתקנים ובציוד של בית הספר עצמו. פעילויות כמו משחקי נופש ומחבט, טניס שולחן וריקודי עם, וכן הפסקות פעילות ובית ספר משחק - אפשר בנקל לקיים בבית הספר עצמו, באולם הספורט או באולמות או בשטחים אחרים בבניין או בחצר.

פעילויות אחרות, כמו רכיבה על אופני הרים, ניווט ספורטיבי, טיפוס וגלישה, שדאות, ספורט ימי, פעולות מים, טניס ומפעל נופש בית ספרי - מחייבות שימוש במתקני חוץ ובציוד נוסף, אם כי אפשר להתחיל בהוראת התאוריה והמבואות שלהם בבית הספר עצמו.

להערכה ראלית של האמצעים בקהילה (או מחוצה לה) העומדים לצורך ביצוע התכנית, צריך לבצע סקר מתקנים אפשריים. איגום משאבים בקהילה עצמה הוא חיוני, וכן הערכת הנגישות למתקן והחזרה ממנו

פעילויות כמו רכיבה על אופני הרים, ניווט ספורטיבי, טיפוס וגלישה, שדאות ומפעל נופש בית ספרי, מחייבות שימוש בשטחים ובמתקנים בחיק הטבע. את אלה אפשר לאתר בתוך גנים ציבוריים עירוניים או בפרקים לאומיים, ביערות הקרן הקיימת ובשטחים פתוחים אחרים. ספורט ימי מחייב שימוש במקווה מים או בחוף ים שבו ציוד ימי הולם כמו סירות, מפרשיות, גלשנים וכו'. ספורט מים מחייב שימוש בברכת שחייה. כל אלה מחייבים איתור כוח הוראה הולם ולעתים כוח עזר מנהלי שלהם המומחיות המתאימה לפעילויות אלה.

שימוש נבון בכל המשאבים שיכולים לעמוד לרשות בית הספר בקהילה הוא המפתח להצלחת תכנית העשרה בחינוך גופני.

סקר המשאבים הקהילתי חייב להיעשות לפני בניית התכנית. ממצאי סקר זה עם סקר עניין התלמידים וצורכיהם, ישמשו בסיס חיוני לבניית התכנית.

לעומת זאת, יש הטוענים שרצוי לבנות תכנית אופטימלית המבוססת על עניין התלמידים וצורכיהם, ואחר כך להתאמץ לאתר את המשאבים המתאימים לבניית תכנית הולמת.

כך או אחרת, אפשר לאסוף נתונים באמצעות טופס כדלקמן:

חלק א': מתקנים

שם המערך _____ התאריך _____
 הקהילה _____ בית הספר _____

הנחיות: ציין X בעמודה המתאימה מול שם תכנית ההעשרה.

מתקנים מצויים בחיק הטבע בריכוזים ימיים / ברכות	מתקנים מצויים במבנים	פעולות ספציפיות
		1: פעילות בחיק הטבע 1.1 רכיבה על אופני הרים 1.2 ניווט ספורטיבי 1.3 טיפוס וגלישה 1.4 שדאות - תושיית שדה
		2: פעילות בים ובמים 2.1 ספורט ימי 2.2 פעולות במים
		3: פעילות נופש ומחבט 3.1 משחקי נופש ללא ציוד 3.2 משחקי מחבט שונים 3.3 טניס שולחן 3.4 טניס
		4: פעילויות נופש מוסדיות וייחודיות 4.1 בית ספר משחק / גן משחק 4.2 פעילות בהפסקה פעילה 4.3 מפעל נופש בית ספרי 4.4 ריקודי עם 4.5 הגנה עצמית

חלק ב': פרטי המתקן

פירוט כל מתקן בנפרד (יש להקצות דף נפרד לכל מתקן)

1. שם המתקן: _____

2. א. המקום שבו נמצא המתקן: _____

ב. טלפון במתקן: _____

ג. שמו של מנהל המתקן: _____

3. תכנית העשרה שאפשר ללמד במתקן: _____

4. המרחק של בית הספר מן המתקן: _____

5. דרכי הגעה למתקן וחזרה ממנו, תחבורה דרושה: _____

6. עלות שכירת המתקן: _____
7. מספר תלמידים שיכולים לשהות במתקן: _____
8. ציוד אפשרי לשימוש במתקן: _____
9. זמני שימוש אפשריים במתקן: _____
10. תנאי בטיחות: _____
11. תנאי ביטוח: _____
12. סיכום כללי לפי חוות דעת על אפשרות שימוש במתקן: _____

חלק ג': כוח אדם להוראה (מומחים)

1. שם המועמד: _____
2. כתובת: _____ טלפון: _____ פקס: _____
3. מומחיות: _____
4. הכשרה מקצועית: _____
5. ניסיון קודם: _____
6. מצב בריאות: _____
7. היקף שעות הוראה: _____
8. עלות שעת הוראה: _____
9. הערות נוספות: _____

לאחר איסוף הנתונים צריך להקדיש תשומת לב רבה למידת התאמתם לתכנית הספציפית שתוצע לתלמידי בית הספר, ובעיקר לכוח ההוראה המומחה. הוראה טובה יכולה להוביל להישגים ניכרים, גם כשהמתקנים הם ברמה בינונית, ולהיפך. צריך לשים לב שהגעה למתקנים מרוחקים למטרות פעילות העשרה בימים מרוכזים (כמו מפעל נופש בית ספרי או ספורט ימי) או במקומות מרוחקים (ספורט בחיק הטבע) מחייבת ארגון הסעות, ואלה מייקרות את התכנית. גם הרקע של המועמדים להוראה מחייב בדיקה - רצוי לקיים ריאיון אישי עם המועמד, לבקש המלצות ממעסיקיו הקודמים או ממוריו במכללות, המכירים אותו מתקופת לימודיו.

יש לוודא גם שההיבטים המשפטיים מוסדרים. שימוש במתקן שאינו בשטח בית הספר, מחייב בדיקה של תנאי הביטוח וגם ניסוח הסכם בין הנהלת בית הספר להנהלת המתקן הנדון. ראו להלן דוגמה של הסכם מסוג זה.

דוגמה

הסכם בין הנהלת בית ספר (צד א')
לבין הנהלת מתקן (צד ב')
בנוגע לשימוש בית הספר במתקן, לתכניות העשרה בחינוך גופני

הסכם זה בין צד א' _____ לצד ב' _____
נכנס לתוקף ביום _____

על דעת הצדדים הוסכם ש :

1. צד ב' יעמיד את המתקנים _____ לשימוש צד א' לתכנית העשרה בחינוך גופני למשך התקופה _____.
2. השימוש ייעשה לפי תכנית עבודה המצורפת בזה כנספח א', המציינת ימים ושעות לשימוש במתקנים האמורים. כל חריגה מתכנית זו מחייבת פנייה ספציפית להנהלת המתקן והסכמה נוספת בכתב.
3. תחזוקתו הרגילה ותפעולו של המתקן האמור, וכן ההוצאות הכרוכות בכך, הם באחריות צד ב' וצוותו. עם זאת, בעת ביצוע תפקידים בהוראה או במנהל של תכנית העשרה האמורה במתקן האמור, על סגל התכנית מטעם צד א' להישמע להנחיות מנהל המתקן השייך לצד ב'.
4. שני הצדדים מתחייבים לספק את הציוד הדרוש לקיום התכנית, בהתאם לרשימת ציוד המצורפת כנספח ב' להסכם זה. הציוד יישאר בבעלות הצד המספק אותו, כמפורט בנספח.
5. האחריות להוראה ולתשלומים בגינה בתכנית העשרה שתתקיים במתקן חלה על צד א' (או על צד ב' - אם נקבע אחרת).
6. כל צד יבטיח ביטוח שבאחריותו, כדלקמן :
צד א' - ביטוח תלמידי בתי ספר
ביטוח פעילות מטעם בית הספר.
צד ב' - ביטוח צד ג', על נזיקין שיגרמו
מאי-תקינות המתקן.
7. כל שאלה שאינה באה על פתרונה, כאמור לעיל, תובא להכרעה משותפת של מנהל בית הספר (צד א') ומנהל המתקן (צד ב').
8. תחילתו של הסכם זה תהיה מ- _____ ועד _____.
9. הסכם זה מחייב את שני הצדדים.

ההסכם נחתם ביום _____

גישות ארגוניות

בתכנון תכנית העשרה, צריך לבדוק כמה זמן נדרש לפעילות כולה, נוסף לזמן ההוראה, כמה זמן נדרש לשם הגעה למתקן המרוחק מבית הספר, וכמה זמן נדרש להלבשה ולמקלחת. חלק מתכניות ההעשרה דורשות ימים מרוכזים במתקן חוץ, כמו מרכז ספורט ימי (שדות-ים, אילת וכו'), או בית ספר שדה כמוקד לתכניות שונות בחיק הטבע (ניווט, שדאות וכו'). הגישה לשיבוץ תכנית העשרה חייבת להיות גמישה. כדי שיעילות השיעור תהיה רבה, עליו להיות כפול מאורכו של שיעור רגיל. תכניות העשרה אינן מוגבלות בשיבוץ של שיעורים לפניהן ולאחריהן, ועל כן הגמישות אפשרית. גם שיבוץ שיעורי ההעשרה בסוף יום לימודים מאפשר גמישות רבה.

החלוקה לקבוצות פעילות אף היא צריכה להיות גמישה. היחס המספרי המומלץ בין תלמידים למורה הוא 15:1, אולם, אם לתלמידים בקבוצה כמה רמות יכולת ומיומנות, צריך לחלקה לקבוצות קטנות של רמות יכולת ועל המורה להעניק תשומת לב מיוחדת לכל רמה. רצוי שרמת הידע והמיומנות של התלמידים בקבוצה תהיה אחידה, אולם אם אינה כזו - אין מנוס מחלוקתם לקבוצות קטנות.

אולם הבדלי רמות בין התלמידים מאפשרים היעזרות של המורה בתלמידים מיומנים. על תלמידים אלה אפשר להטיל משימות של תרגול הקבוצה כולה והקבוצות הקטנות שבה. תלמידים מיומנים אפשר להכשיר למתרגלים-עוזרים, תפקיד המקנה להם מעמד גבוה בקרב התלמידים האחרים ומסייע להרחבה של תהליך ההוראה ולהעמקתו.

אחת הדרכים למימוש תכניות העשרה יכולה לבוא לידי ביטוי בשיבוץ תכניות בימי חופשה מלימודים (סוכות, חנוכה, פסח), שבהם מאורגנת מסגרת העשרה מיוחדת בנושאים נבחרים. זו דרך נוחה לשימוש יעיל במתקני בית הספר ובמתקנים קהילתיים אחרים, אך היא מחייבת נכונות של המורים, ההורים והתלמידים להשתתף בה.

דרך אחרת היא הפעלת מספר מרבי של תלמידים באותה עת בתחנות הוראה רבות ככל האפשר, אם מתקני בית הספר או המתקנים הקהילתיים שבהם משתמשים מאפשרים זאת. דרך זו מחייבת הצבת מורה בכל אחת ואחת מתחנות ההוראה. התלמידים בוחרים בפעילות הקרובה ללבם, הניתנת להם על-ידי המורה המומחה ביותר בתחום, או יכולים לעבור מתחנה לתחנה ולעסוק במגוון הפעולות המתרחשות ביום זה.

היתרון של שיבוץ תכניות העשרה בשעות הערב, בעיקר לתלמידי החטיבה העליונה הוא באפשרות לגייס לנושאי ההעשרה מורים-מומחים, אשר בדרך כלל עסוקים בתפקידים ובמשרות שונות במהלך היום. יתרון נוסף הוא שבשעות הערב המתקנים פנויים למימוש ההוראה.

עקרונות הוראה

אופי תכניות ההעשרה, ההבדלים בין המתקנים האפשריים להפעלתן והשוני ברקע של התלמידים מחייבים גישות הוראה מגוונות. מורים המוכשרים ללמד בגישות הוראה שונות ייטיבו לענות על העניין ועל הצרכים של תלמידים רבים.

תלמידים מעדיפים בדרך כלל מורים שאישיותם נעימה ונינוחה, מורים אשר בעיניהם הרגשות והתחושות של תלמידים חשובים מהפעילות הנלמדת. מצד שני, מנהלים והורים מדגישים את ה"מוצר" של הלמידה.

הצלחה בהוראה של תכניות ההעשרה תלויה באיזון העדין בין הצלחת המורה להשרות אווירה נעימה לבין הצלחתו בהקניית המיומנויות.

שיטות הוראה שונות שהמורה יבחר בהן להוראת תכניות ההעשרה תלויות בגודל הקבוצה, ברמת המיומנות של התלמידים, בחומר הלמידה, בציווד וברמת המתקנים. המורה יכול לנקוט באחת מהגישות האלה:

- * גישה הומניסטית
- * גישה ביהיוריסטית
- * גישה מערכתית

הגישה ההומניסטית להוראה אינה פורמלית. התלמיד מכוון את עצמו במעורבות פעילה בתהליך הלמידה. התלמיד עומד במרכז תהליך הלמידה, ועובר תהליכים של גילוי, השגה, תפיסה והערכה עצמית. לפי גישה זו התלמיד בוחר בפעולה הרצויה לו, קובע את משימותיו, ההוראה אינה פרונטלית ואין חשיבות למבחנים פורמליים ולציונים.

הדגש הוא על תלמיד פעיל, בשונה מהתלמיד הסביל בשיטת הוראה מסורתית-פרונטלית. התלמידים מקבלים עידוד מתמיד מן המורה המעורב בתהליך הלמידה. התלמידים מקבלים מן המורה משוב בכל תהליך מתהליכי הלמידה. תפקיד המורה מתרכז במיצוי הפוטנציאל של כל תלמיד ובעידודו להתקדם. גישה זו מחייבת, למעשה, אינדיבידואליזציה של תהליך ההוראה. גישה זו גורמת לתלמידים להשקיע רבות בלמידה, לשמר את הידע שרכשו ולהטמיעו.

הצלחת הגישה ההומניסטית תלויה במגוון הצעותיה לפעילות גופנית בסביבה ידידותית. על כן, על הנוקטים בה להימנע, ככל האפשר, מהוראה מובנית-נוקשה-פרונטלית, ולאמץ ככל האפשר, גישה אישית, פתוחה, מאירת פנים, מעודדת ונעימה, שבה התלמיד נמצא כל העת במרכז תהליך הלמידה.

הגישה הביהביוריסטית להוראה נובעת מיישום התאוריה הביהביוריסטית פסיכולוגית של סקינר (1974), ומאמונה שאפשר לעצב את הסביבה כדי להביא לתגובות הרצויות. לפי גישה זו הצלחת ההוראה נמדדת במידת הרכישה של המיומנויות הנלמדות.

גישה זו גורסת שהתנהגות מתחזקת לפי תוצאותיה. כלומר, תגובה חיובית לאירועים תחזק התנהגות חיובית ואילו תגובה שלילית לאירועים תחזק התנהגות שלילית. למשל, בעת אימון ספורט, מתן שבח לתלמיד על ביצוע כלשהו יהיה חיזוק חיובי, ואילו גינוי כלשהו יהיה חיזוק שלילי. שיטת תמריצים יכולה לקדם את הלמידה של התלמיד. כדי לקבוע מתי יוענק לתלמיד תמריץ, צריך לקבוע מטרות התנהגותיות ודרכים למדידתן. ההצלחה של תהליך ההוראה נמדדת אפוא בשינוי התנהגותו של התלמיד או בשינוי מיומנותו, בהשוואה לנקודת המוצא שממנה התחיל.

הגישה המערכתית - גישה זו שהציעו בחינוך גופני סינגר ודיק (Singer & Dick, 1974) גורסת שיש לפרק את המרכיבים השונים של תהליך ההוראה-למידה ברצף. רצוי שהמורה ינקוט אותה במאמציו ליצור שינויים רצויים בקרב התלמידים. גישת המערכות מציגה את ההוראה על-ידי המחשת הקשרים בין המרכיבים השונים של השלם. היא מדגישה את הצורך בעקביות, ולא באקראיות, בתהליך ההוראה. הגישה מתפתחת מזיהוי מטרה להוראה, מנתחת את תהליך ההוראה, מזהה את נתוני הפתיחה של מיומנויות התלמיד, מפתחת מטרות ביצועיות, מכשירי הערכה, אסטרטגיות הוראה, בוחרת באמצעים להוראה, ומאפשרת הערכת התהליך כולו ובדיקת תרומתו למטרת ההוראה.

בתכנית העשרה כמו בטניס, למשל, המטרה של יחידת הוראה מסוימת יכולה להיות: "התלמיד יעסוק בהצלחה במשחק טניס וימחיש שליטה בחוקי המשחק". ככל שהמטרה תהיה מדויקת/מוגדרת יותר - כן גדול הסיכוי שאפשר יהיה להשיגה. כל ההתנהגויות חייבות להיות אפשריות לאבחון ולמדידה. לאחר קביעת המטרות יעשה ניתוח של מרכיבי ההוראה. על כל מטרה תישאל השאלה: "מה על התלמיד לעשות כדי לבצע את התפקיד?". בדוגמה שלעיל, בטניס, התשובה תהיה: "התלמיד יוכל להשתתף ביעילות במשחק טניס". לשם כך, יהיה עליו לדעת לבצע מכת פתיחה, מכת יעף, לשלוט בחבטות שונות ולהפגין ידע של חוקי המשחק.

תהליך פירוט ההתנהגויות והמטרות בגישת המערכות נראה מורכב, אך הוא מסייע ביותר לתהליך ההוראה בתכניות ההעשרה.

לסיכום

הוראה טובה חיונית להשגת מטרות ההוראה בתכניות העשרה. על המורים להנחות [או: ללמד] כל תכנית, גם הטובה ביותר, ברגישות רבה. הוראה טובה בחינוך הגופני

עשויה להעמיד את החינוך הגופני במקום מיוחד במסגרת נושאי ההוראה השונים בבית הספר. שלוש גישות ההוראה העיקריות בחינוך הגופני שנסקרו לעיל - ההומניסטית, הביהביוריסטית והמערכתית - כולן חשובות להוראה. הגישה ההומניסטית מדגישה את התלמיד ואת תחושותיו כלפי תהליך הלמידה. הגישה הביהביוריסטית מדגישה את הרכישה של חומר הלמידה, ואת החשיבות של סביבת הלמידה לייעול התהליך. הגישה המערכתית רואה את תהליך ההוראה-למידה בהתקדמות התלמיד צעד אחר צעד אל השגת מטרות הלמידה.

לפי הצרכים, אפשר לאמץ את כל שלוש הגישות הללו בתהליך ההוראה-למידה של תכניות העשרה. גיוון בגישות ובסביבות למידה מגמיש את התהליך ומסייע בהתאמתו לתנאים משתנים. לכל גישה יתרונות - שילוב הגישות ישלב אף את יתרונותיהן. על כל מורה המשתתף בתכנית העשרה להחליט כיצד ילמדו תלמידיו בצורה הטובה ביותר, ולבחור את גישתו להוראה.

מדידה והערכה

מדידה והערכה של התלמידים את החומר הנלמד חיוניות כדי לבדוק אם הושגו המטרות שנקבעו להוראה בתכנית ההעשרה. מגמת תכניות אלה היא לשנות דפוסי התנהגות של התלמידים, כדי שיהנו מפעילות גופנית וספורטיבית במהלך חייהם. לשם כך עליהם לרכוש מיומנויות רצויות, וכן ידע ועמדות הקשורים למיומנויות אלה.

בתהליך **מדידה** יינתן מספר לתיאור המשתנה שנמדד (מספר פעמים, מדד בס"מ או בשניות וכו'). בתהליך **הערכה** ייאספו נתונים לקביעת מידת השינוי ההתנהגותי שחל בלומד. הערכה זו יכולה להתרחש בתהליך הלמידה עצמו (הערכה מעצבת) או בסוף תהליך הלמידה (הערכה מסכמת).

כדי שתהליכי המדידה וההערכה ייעשו בצורה נאותה, צריך לקבוע **מטרות התנהגותיות ברורות** שאותן רוצים להשיג בלמידה.

כדי לאמוד את השינויים, יש לבחור או לקבוע מבחנים מתאימים, שהם גם תקפים, גם מהימנים וגם אובייקטיביים. רצוי לבחור במבחנים נוחים לביצוע לפי גודל הכיתה, הציוד והמתקנים המצויים, ומשך הזמן הנדרש לביצועם.

מן הראוי להוסיף, שיש גם צורך להשוות בין ההישגים העצמיים של התלמיד בתחילת פרק הלמידה ובסופו, ולאזן דווקא בהשוואה לנורמות כלליות או להישגי תלמידים אחרים.

האמור לעיל מתייחס להערכה אובייקטיבית - מדידה ככל האפשר. אך קיימת גם הערכה סובייקטיבית. בהערכה זו נאמדים הישגי התלמידים לפי קני מידה וסקלות הערכה (מרמה גרועה או ירודה לרמה טובה או גבוהה) שנקבעו מראש, ורצוי שהיא תתווסף להערכה האובייקטיבית, ולא תחליף אותה.

מורים שישתמשו בשיטות מדידה והערכה, כמצוין לעיל, ימצאו שהלמידה המלווה בתכניות הערכה ערכית יותר.

ולבסוף, מן הראוי לציין שאין הכרח, וייתכן שאף לא רצוי, להעריך תלמידים בתכניות ההעשרה במתן ציון. אפשר להסתפק בהערכה מילולית של רמת התקדמות, כדי להקנות להוראה זו ממד לא פורמלי, שעשוי להתאים יותר לתכנים אלה.

תכנית ההעשרה לילדים בעלי צרכים מיוחדים

תכניות ההעשרה מיועדות לכל התלמידים, וכמובן גם לתלמידים בעלי צרכים מיוחדים, שלהם מגבלות גופניות המונעות מהם להשתתף בשיעורי חינוך גופני ובפעילויות ספורט. אחדים מהם סובלים מליקויי ראייה ו/או שמיעה, ומבעיות עצמות ושרירים. אחרים סובלים מהפרעות נפשיות או מפיגור שכלי, או מכמה ליקויים שונים.

כיום, תלמידים בעלי צרכים מיוחדים משולבים בבתי הספר בפעילויות גופניות אישיות, זוגיות וקבוצתיות. הדבר מתאפשר עקב שימוש במכשור עזר המסייע להם להשתתף ובשל התאמת חוקי הספורט למגבלותיהם ולצורכיהם. גישה יצירתית לילדים אלה ולצורכיהם תאפשר השתתפותם בפעילות והנאתם ממנה. ככל שישתתפו יותר - כן ישתפרו כושרם הגופני, מיומנותם הגופנית וקשריהם החברתיים. הפעילות המשותפת של ילדים בעלי צרכים מיוחדים וילדים "רגילים" - חשובה ומועילה לשתי הקבוצות.

אין כוונת פרק זה להיכנס לפרטי ההוראה בתכנית העשרה לילדים בעלי צרכים מיוחדים, אלא להדגיש את חשיבות השתתפותם בתכניות העשרה בכלל, ושילובם **ככל האפשר** בפעילות עם ילדים "רגילים". הדבר מחייב השתלמות המורה בדרכי ההוראה של חינוך גופני לתלמידים אלה, והתאמת הפעילויות (ציוד, חוקים) לצורכיהם, כדי למנוע נזקים גופניים מיותרים - וכדי להביא להשתתפותם המוצלחת בפעילויות.

להלן מספר הנחיות:

* לפני הפעלת התלמיד בעל הצרכים המיוחדים - על המורה להכיר היטב את מגבלותיו הרפואיות-בריאותיות ולהבין. הכרה של כל מגבלות התלמיד - העצביות-שריריות, החושיות, המנטליות, החברתיות-רגשיות והתקשורתיות - חייבת להיעשות לפני תכנון הפעילויות.

* יש צורך בעבודת צוות של המורה לחינוך גופני, רופא בית הספר, יועץ פסיכולוגי, ואם מצוי גם פיזיותרפיסט, מרפא בעיסוק או מומחה טיפולי אחר.

* צריך להשתמש בטכניקות לשינוי התנהגות, הכוללות מתן חיזוקים נפשיים וחברתיים כאשר התלמיד מבצע מיומנות כהלכה. ככל שהמיומנות תעלה, כך תופחת כמות החיזוקים.

* צריך לוודא אתנחתות רבות למנוחה של תלמידים אלה, וכן להביא לשינויים תקופים בהוראת המיומנות. תלמידים אלה מתעייפים במהירות וכושר הריכוז

שלהם ירוד. במשך ההפסקות רצוי שהמורה ישוחח עם התלמידים על החומר הנלמד, לשם סיוע בהתגברות על חוסר הביטחון העצמי שלהם.

סבלנות המורה חשובה ביותר. כדאי לחזור על ההנחיות בצורות שונות פעמים מספר. חזרות אלה מקלות על תהליך הלימוד ומעוררות את רצון התלמיד ללמוד ולהצליח.

ככל שהמורה יצבור ניסיון רב יותר בהוראת תלמידים בעלי צרכים מיוחדים, כך יגיע לתובנה עמוקה יותר של תהליך ההוראה והלמידה שלהם. אין לחשוש מיישום של טכניקות חדשות, מאלתור, מגילוי יצירתיות ותושייה בתהליכי ההוראה, וגם משימוש בציוד ובמתקנים שיתאימו לתלמידים ולצורכיהם. לניסיון האישי של המורה אין תחליף.

תלמידים בעלי צרכים מיוחדים, כילדים "רגילים", עשויים לגלות עניין רב בתכניות עשרה. אין כל ספק שתכניות אלה יתרמו לחייהם רבות, הן מבחינה גופנית והן מבחינה נפשית וחברתית. בעיקר מתאימות להם פעילויות העשרה פשוטות שאינן דורשות מיומנויות מורכבות. גם בפעולות פשוטות אפשר לפתח מרכיבי כושר גופני כמו חוזק שרירי, תיאום וגמישות.

ברשימת תכניות ההעשרה שלהלן, יש פעילויות שיתאימו במיוחד לתלמידים בעלי מגבלות שונות כמו כישורי חיים בפעילות במים, משחקי נופש ללא ציוד ומשחקי מחבט שונים, רכיבה על אופניים, וכן השתתפות במפעלי נופש בית ספריים ובהפסקות פעילות.

מטרות תכניות ההעשרה

המטרות של הפעילויות המובאות בספר זה משתלבות במטרות הכלליות של הוראת החינוך הגופני בבתי הספר, ומיועדות להעשירן. לכל פעילות מטרות ספציפיות והדגשים מיוחדים לה. להלן המטרות הכלליות של החינוך הגופני.

מטרת-על

עיצוב של דפוסי פעילות גופנית והתנהגות ספורטיבית של הפרט. פיתוחם לפי הפוטנציאל האישי שלו, וטיפוחם לשם הבטחת איכות חייו, בריאותו ואישיותו ההרמונית בהווה ובעתיד.

יעדים

תחום	ידע, הבנה ומודעות	מיומנויות והתנהגות
1. גופני	1.1 התלמיד יכיר מגוון רחב של פעילויות גופניות.	התלמיד יפתח ויטפח פעילויות גופניות בתחומי התנועה, הספורט, הנופש והמחול.
	1.2 התלמיד יכיר את המערכות הגופניות הקשורות לתנועה - לצורך תפקודו התקין והיעיל של הגוף.	התלמיד ישלוט בגופו ובתנועותיו, ויטפח הרגלי יציבה ותנועה נכונים.
	1.3 התלמיד יכיר את מבנה גוף האדם ויבין את תפקודו התקין במנוחה ובמאמץ.	התלמיד יפתח ויטפח הרגלי תנועה גופנית במינון, בעצמה ובתכיפות מתאימים.
1 : 4	התלמיד יכיר את מרכיבי הכושר הגופני ואת דרכי פיתוחם, בפעילות גופנית מתאימה.	התלמיד יפתח ויטפח מרכיבים בריאותיים ותנועתיים של כושר גופני.
1 : 5	התלמיד יהיה מודע לזיקה שבין פעילות גופנית, בריאות גופנית ונפשית והיגיינה אישית.	התלמיד יפתח ויטפח הרגלים של פעילות גופנית מתמשכת, שיתרמו לאורח חיים בריא.
1.6	התלמיד יכיר בחשיבות הפעילות העצמית, תוך הצבת יעדים ריאליים.	התלמיד יתכן ויטפח פעילויות גופניות מגוונות כיכולתו בזמנו הפנוי.
2. חברתי	2.1 התלמיד יכיר בחשיבות הפעילות הגופנית הקבועה ובתועלתה ליחיד ולקבוצה.	התלמיד יפתח ויטפח מיומנויות והרגלים חברתיים בכיתה, בבית הספר, בחיק המשפחה ובקהילה.
2 : 2	התלמיד יבין כללים, חוקים ועקרונות, המכוונים להגיונות ספורטיבית, לסובלנות ולשיתוף פעולה. החוקים יחולו על המשתתפים בפעילות, על ממלאי התפקידים ועל הצופים בה.	התלמיד יפתח ויטפח מערכת התנהגויות על-פי חוקים, כללים ועקרונות של הגיונות ספורטיבית, סובלנות ושיתוף פעולה. מערכת זו תחול על המשתתפים בפעילות, על ממלאי התפקידים ועל הצופים בה.

<p>3. רגש ואופי</p>	<p>3.1</p>	<p>התלמיד יהיה מודע לתכונות אופי ולהרגלים רצויים ויבין את תרומת הפעילות הגופנית לבניית אישיותו של האדם בכלל והספורטאי בפרט.</p>	<p>התלמיד יפתח רצון ומוטיבציה לפעילות גופנית שיטתית, יעילה ומהנה.</p> <p>התלמיד ישתתף בפעילויות גופניות שבאמצעותן יפתח תכונות אופי והרגלים רצויים.</p>
	<p>3.2</p>	<p>התלמיד יידע מהי תחושת ההישג בפעילות גופנית, בתנועה ובספורט.</p>	<p>התלמיד יתמודד עם אתגרים לשם פיתוח תחושת ההישג בפעילות גופנית, בתנועה ובספורט.</p>
	<p>3.3</p>	<p>התלמיד ייחשף לתחושת היצירה בתנועה.</p>	<p>התלמיד יביע את עצמו בתנועה ויפתח את היצירתיות והדמיון באמצעותה.</p>
	<p>3.4</p>	<p>התלמיד יבין מהו דימוי גוף ראלי ומהו ביטחון עצמי.</p>	<p>התלמיד יפתח ויטפח דימוי גוף ראלי וביטחון עצמי.</p>
	<p>3.5</p>	<p>התלמיד יחוש בחוויה האסתטית, בהנאה, בסיפוק ובחדוות החיים, הקשורים בפעילות גופנית, בתנועה ובספורט.</p>	<p>התלמיד ישתתף ויצפה בפעילויות גופניות, בתנועה ובספורט, לשם פיתוח החוויה האסתטית, ההנאה, הסיפוק וחדוות החיים.</p>
<p>4. הכרתי</p>	<p>4.1</p>	<p>התלמיד ישנן חוקים של פעילויות ספורט, עקרונות תנועה, טכניקה של מיומנויות מוטוריות וטקטיקה של פעילויות גופניות ויבין את חשיבותם לביצועים מוטוריים יעילים.</p>	<p>התלמיד יישם את חוקי התנועה בפעילויות גופניות, יתנהג על-פי חוקי המשחקים וישנה עמדות וסגנונות לפי תנאים משתנים.</p>
	<p>4.2</p>	<p>התלמיד יבין כיצד להתמקד בגירויים חשובים ולהתעלם מגירויים מפריעים.</p>	<p>התלמיד יכיר פעולות המחייבות מיקוד הקשב במידע רלוונטי והתעלמות מגורמים מסיחים.</p>
	<p>4.3</p>	<p>התלמיד יבין כיצד לצפות על התרחשות של אירועים בסביבת הפעילות.</p>	<p>התלמיד יתנסה במצבים שבהם יש לצפות לאירועים שאינם ודאיים וכיכר בחשיבותה של תגובה מתאימה.</p>
	<p>4.4</p>	<p>התלמיד יידע למצוא פתרונות מתאימים לבעיות המאפיינות מצבי תנועה פשוטים ומורכבים.</p>	<p>התלמיד ישתתף בפעילויות תנועתיות המחייבות פתרונות מידיים ויוכל לתקן את ביצועיו על בסיס הידע שרכש.</p>
	<p>4.5</p>	<p>התלמיד יכיר את הקשרים בין פעילויות גופניות שונות ומצבי בריאות וחולי, יידע לאתר גורמי סיכון למצבים אלה ויידע מהן הפעילויות המועילות לגוף.</p>	<p>התלמיד יתנסה בפעילויות גופניות המסייעות לבריאות ומונעות מצבי חולי. התלמיד יאמץ אורח חיים בריא.</p>

חלק ב'

פעילויות הלמידה

רכיבה על אופני הרים / מיכה שיק

ניווט ספורטיבי / דוד מלכא; גיורא כהן

טיפוס וגלישה / קובי בלין

שדאות - תושיית שדה / קובי בלין

רכיבה על אופני הרים / מיכה שיק

א. מבוא

מוצאם של אופני ההרים ביערות ארצות הברית, שם נהגו "משוגעים לדבר" ליטול את "אופני הסבא" ולהתחרות בירידת הר בדרכי עפר. אחד המתחרים, בשם גרי פישר (Gary Fisher), החליט לחבר בין "אופני הסבא" לאופני הספורט הרגילים. מחיבור זה, בתוספת שינויים ושיפורים, נוצרו אופני ההרים המוכרים לנו.

1. אופני הרים בישראל

בשנים האחרונות התפתח הענף מאוד. בארץ מתקיימות תחרויות לאופני הרים, ואלפים מטיילים על אופניהם ביחידות, במסגרות משפחתיות או בקבוצות. רשת נרחבת של דרכי עפר ושבילים בכל רחבי הארץ, ומזג אוויר נוח (קיץ נוח בצפון, חורף נוח במדבר), עושים את ישראל לאדאלית לטיולי אופניים.

2. אפיוני האופניים

אופני ההרים חזקים מאוד, צמיגיהם רחבים, מעצוריהם חזקים מאוד ויש בהם מערכת הילוכים. כל אלה מאפשרים רכיבה בתנאי שטח קשים. בעוד אופני "עשרה הילוכים" או "אופני ספורט" מותאמים לכבישים ולמהירויות גבוהות, הדגש באופני הרים הוא על הפעלת כוחו של הרוכב ועל יכולת עבירות בדרכי עפר ובשבילים.

3. רכיבה קבוצתית באופני הרים

אפשר להשתמש בכלי זה לטיולים במסגרת בתי ספר ולשלבם בפעילות הגופנית בבית הספר ובטיולים השנתיים.

רכיבה קבוצתית נוחה באופני הרים תהיה בקבוצות של 10-20 תלמידים. לקבוצה יתלוו מדריך ומלווים נוספים, כנדרש בהוראות הבטיחות של משרד החינוך. כל תלמיד יצויד, נוסף לאופניים, בקסדה ובכפפות, שהם ציוד בטיחותי הכרחי ואין לרכוב בלעדיהם.

המדריך יצויד בכלים לתיקון נקרים, ובעתודת שרשרות וכבלים.

הטיולים יישאו אופי חינוכי, כלומר ישולבו בהם נושאים שונים כמו: התנהגות כלפי הולכי רגל (אדיבות), שמירת טבע (רכיבה בשבילים מסומנים), ידיעת הארץ (ביקור באתרים) וכן פיתוח הכושר הגופני.

ב. מטרות

1. בתחום הגופני

- רכישת מיומנות ברכיבת שטח נכונה.
- שיפור סבולת אירובית ואנאירובית.
- שיפור השמירה על שיווי המשקל.
- שיפור של כוח הרגליים וסבולת השרירים.

2. בתחום הידע וההבנה

- הבנה טכנית של חלקי האופניים ותפקידיהם.
- ידע בתיקון תקלות בזמן רכיבה בשטח.
- ידע בתכנון טיולי אופניים.
- הבנה של תפקודי מערכות פיזיולוגיות הנדרשות לרכיבה על אופניים.
- ידע בנושאי בטיחות ועזרה ראשונה.

3. בתחומי הרגש והאופי

- יכולת נפשית לעמוד במאמצים ארוכים.
- העשרת החוויה האסתטית הנובעת מהכרה של שטחי ארץ נרחבים.
- הסיפוק שבעמידה באתגרים הכרוכים ברכיבה על אופניים.

4. בתחום החברתי

- פיתוח וחיזוק הקשר בין אדם לסביבתו וחיזוקו.
- עזרה הדדית בין הרוכבים בקבוצה.

ג. תכנית לימודים רב-שנתית

הכיתות	ט'	י'	י"א	י"ב
נושאי הלימוד				
הכרת האופניים	תיקון נקרים. כיוון מעצורים.	לימוד תאורטי של מבנה האופניים. כיוון הילוכים. החלפת כבלים.	המשך לימוד תאורטי. גירוז צירים.	לימוד יסודי של פירוק אופניים והרכבתם.
רכיבה - טכני	רכיבה נכונה בדרכי עפר. עצירה נכונה. החלפת הילוכים. כיוון אופניים.	תרגילים להשפעה על מרכז הכובד בזמן רכיבה בשבילים, בעליות ובירידות.	תרגילים טכניים.	מעברי מכשולים.
רכיבה - כללים ובטיחות	שילוב אופניים בטיולים. כללי בטיחות.	רכיבה עם ציוד בטיולים ארוכים.	חזרה על כללי בטיחות.	
פיזיולוגיה	לימוד מבנה גוף האדם וקבוצות השרירים, תרגילי מתחה.	הרחבת לימוד תרגילי מתחה.		
עזרה ראשונה	הכרה של פציעות רכיבה וטיפול ראשוני.	קורס ב"מגן דוד אדום".		
טיולים	דרכי עפר ושבילים 25-15 ק"מ.	דרכי עפר ושבילים 35-15 ק"מ.	טיולים של מספר ימים המשלבים רכיבה טכנית מתקדמת 35-15 ק"מ.	מסעות אופניים עם ציוד או בלעדיו. טיולי יום של 25-55 ק"מ.
שעות שנתיות	80	80	100	60

ד. טיול אופניים לדוגמה(כיתה י"ב)

יום א' - יציאה מירושלים ← הקסטל ← עין חמד ← המסרק.
 יום ב' - דרך בורמה ← קיבוץ צרעה ← בית ג'מל.
 יום ג' - בית ג'מל עמק ← האלה ← מערות בית גוברין.

לרוב ייעשה הטיול על דרכי עפר ועל שבילים וישולב בו ביקור באתרים הנמצאים לאורך הדרך. הלינה בשטח (קמפינג) או במוסד מסודר (כמו בת ספר שדה, אכסניה וכו').

היערכות לטיול אופניים של כמה ימים - ציוד וממלאי תפקידים.

רכב 4x4 לליווי הקבוצה בשטח.

מדריך, חובש ומאספים לכל 15-20 תלמידים.

רכב תחזוקה או מכונאי לאופניים.

טלפון סלולרי לכל רכב.

מכשירי קשר או טלפון סלולרי להתקשרות בין המדריכים בשטח לנוהגים בכלי הרכב.

אספקת מים לתלמידים - מכלים על רכבי 4x4.

ארוחת צהריים קלה בדרך.

סידורי לינה לפי תנאי השטח.

א. מבוא

מוצאו של הניווט הספורטיבי בארצות סקנדינביה (שבדיה ונורווגיה), ומשם נפוץ לעשרות מדינות ברחבי תבל. הארגון הבינלאומי לניווט (I.O.F) מאגד כשלושים וחמש מדינות.

הניווט הוא ספורט אישי מרתק ביותר (יש גם תחרויות קבוצתיות). הוא משלב בהצלחה כמה נושאים הכרחיים, שבהם הנווט צריך לשלוט כמו: כושר גופני גבוה ובעיקר היכולת לרוץ ריצות שדה; יכולת התגברות על מכשולים - תיאום, כוח וגמישות; ידע בקריאת מפה ובהבנתה; טקטיקה; הכרת הטבע. נוסף לידע וליכולות הנ"ל נדרש הנווט להחליט החלטות במהירות, לאחריות אישית על החלטותיו ועל ביצועיו ולחוסן נפשי רב.

הגיוון בתכונות ובכישורים הנדרשים מהנווט, עצמאותו בשטח וחווית הגילוי מושכים רבים לעסוק בענף זה. הניווט מתאים לכל שכבות האוכלוסייה ומתאים מאוד לכיתות הנמוכות בבית הספר, שם הוא יכול לרכז חמישה מקצועות לימוד אחרים (אמנות, מתמטיקה, מדע וטכנולוגיה, חינוך גופני, כישורי חיים).

הציוד הנדרש לניווט מועט וזול (מצפן, מפה וביגוד מתאים לתנאי השטח). החשוב מכול, כמו בכל פעילות בחיק הטבע, לנהוג לפי כל כללי הבטיחות, כפי שפורסמו (ראו נספח נוהלי בטיחות להלן).

ב. מטרות

1. בתחום הגופני

- פיתוח סבולת אירובית ואנאירובית.
- פיתוח תיאום וכוח רגליים.
- פיתוח מיומנויות תנועה בטבע תוך התגברות על מכשולים (טיפוס, ירידה, נחיתה).

2. בתחום הידע וההבנה

- לימוד קריאה של מפה טופוגרפית - מפת ניווט והבנתה.
- הכרת המצפן והשימוש בו.
- יכולת להשוות בין מפה לשטח.
- התמצאות בשטח לא מוכר בעזרת מפה ומצפן.

3. בתחום הרגש והאופי

- יכולת חשיבה בתנאי לחץ.
- יכולת להחליט במהירות בתנאי לחץ.
- הגברת הביטחון העצמי בפעילות בסביבה בלתי מוכרת.
- פיתוח עצמאות ויכולת להתגבר על מצבים בלתי צפויים.

4. בתחום החברתי

- פיתוח קשר בלתי אמצעי עם הנופים השונים ועם הטבע, הכרת הסביבה.

ג. תכנית לימודים רב-שנתית

י-י"ב	ז"ט'	ה'-ד'	ג'-ד'	הכיתות נושאי הלימוד
ביערות פתוחים ורחבים.	בחורשה, באזור יער מוגדר.	בשטח בנוי.	ברמה בסיסית בשטח בית הספר.	התמצאות בשטח
קווי גובה.	התאמה בין מפה לשטח.	צבעי מפה. סימני מפה.	מפת תרשים.	הכרת מפת ניווט ספורטיבי
ניווט מלא.	מעבר בין צירי תנועה.	תנועה בציר אחד.		צירי תנועה
זיהוי פרטים בקטעים ארוכים.	זיהוי פרטים בקטעי ניווט קצרים.	זיהוי פרטים לצדי שביל בטווח 50 מ'. מי.		זיהוי של פרטי נוף בתנועה
	הכרת המצפן והשימוש בו.	תנועה בציר אחד.		המצפן
ניווט באזור גבעי.	ברמה בסיסית.			טופוגרפיה
השימוש בנקודות תקיפה.				נקודת תקיפה
מסלולי ניווט שלמים, זיהוי של תחנות קשות לניווט.	בחירה של נתיב התקדמות פשוט.			מסלולי ניווט מלאים
100	60	40	20	שעות שנתיות

ד. נושאים הנכללים בתכנית

תחומים

- * קריאה של מפה טופוגרפית - מפת ניווט והבנתה.
- * שימוש במצפן שקוף.
- * השוואה בין מפה לשטח.
- * הכרה של הסימנים במפת ניווט ספורטיבי.
- * התמצאות בתנועה בין צירי תנועה.
- * זיהוי פרטי נוף בתנועה.
- * בחירת נתיב התקדמות.
- * זיהוי נקודות תקיפה.

טיפוס וגלישה / קובי בלין

א. מבוא

בעבר הרחוק, כדי לשרוד באזורים הרריים ותלולים, נדרשו המתגוררים בהם לשלוט במיומנויות טיפוס. בימינו הטיפוס הוא עיסוק ספורטיבי, ומטרת המטפס היא להגיע לפסגה. מהפסגה הדרך המהירה למטה היא בגלישה, בעזרת חבלים.

סגנונות הטיפוס העיקריים:

• הליכה בהרים

פעילות עממית שבה ההולך מטייל במשעולים תלולים ומפעיל בעיקר את רגליו.

• טיפוס חופשי

המטפס עולה על מצוק שזוויתו 70 מעלות ויותר בעזרת הכוח של רגליו וידיו. ככל שהמצוק תלול יותר או שלילי, כך הטיפוס קשה יותר. בארצות אירופה נלמד הטיפוס החופשי בבית הספר. קירות המיועדים ללימוד סוג טיפוס זה עשויים לקדם את הספורט ולתרום להפצתו.

• טיפוס מלאכותי

המטפס משתמש בציד מיוחד כדי לעלות במצוק, ונדרש למיומנות גבוהה בשימוש בציד העומד לרשותו ובכישורים גופניים.

• הגלישה

בגלישתו הגולש משתמש אך ורק באמצעי חיכוך על החבל, כדי לשלוט בקצב ירידתו, בניגוד לטיפוס שבו עליו לאמץ את שריריו. הגלישה במצוקים היא ירידה מפסגת ההר, או הגעה לאתרי טיול שקשה להגיע אליהם בדרך אחרת.

ב. מטרות

1. בתחום הגופני

- פיתוח רמה גבוהה של סבולת אירובית ואנאירובית.
- פיתוח של כוח דינמי וכוח סטטי.
- השגת גמישות רבה, יכולת תיאום בין כל איברי הגוף ושיווי משקל.
- שליטה במיומנויות הטיפוס והגלישה.
- מיומנות השימוש בכל מרכיבי הציד.

2. בתחום הידע וההבנה

- ידע בכל נושאי הבטיחות.
- הכרת עקרונות הטיפול והגלישה.
- הכרת ציוד העזר.

3. בתחום הרגש והאופי

- יכולת שליטה עצמית.
- יכולת לדבוק במשימה.
- יכולת לתפקד בתנאי לחץ.
- יכולת להחליט החלטות ולבצען.
- תחושת סיפוק לאחר ביצוע המטלה.

4. בתחום החברתי

- תמיכה בחברי הקבוצה ועידודם, שיתוף פעולה בקבוצה.

ג. אפיוני הפעילות

1. טיפוס

הטיפול הוא ספורט אישי, והוא דורש מיומנויות גופניות ונפשיות גבוהות ביותר וידע רחב ומעמיק בשימוש בציוד עזר מקצועי. המטפס יהיה בטוח אם יאבטח עצמו לאורך מסלול הטיפול. חובת המטפס להיעזר במדריך טיפוס מוסמך השולט בכל רזי המקצוע.

2. גלישה

הגלישה נעשית בדרך כלל בקבוצה מטיילת שמטפסת למקומות ולאתרי נופש חדשים.

הגלישה אינה דורשת מיומנות גבוהה, ואולם מיומנות המדריך חשובה ביותר, ובעיקר ידיעותיו בהובלת הקבוצה ובחילוצה. גם ללימוד הגלישה צריך לשכור מדריך מוסמך ובעל ניסיון.

הערות:

- בחלק מהפעילות נדרשת יציאה לטבע - למקום הטיפול או הגלישה, ולכן צריך לתכנן כמה ימים לפעילות מרוכזת במהלך השנה.
- הוראות בטיחות מפורטות פורסמו בחוזר מנכ"ל נ"ח/8(א), ה' בניסן התשנ"ח, 1 באפריל 1998 "הוראות בטיחות בפעילויות ספורט ונופש חוץ בית ספריות" (ראו נספח נוהלי בטיחות להלן).

ד. תכנית לימודים רב-שנתית

הכיתות	ז'	ח'	ט'	י'	יא'
נושאי הלימוד חבלים ורצועות	סוגי חבלים - אפיונים והשימוש בהם.	חזרה על החומר ועדכונו.			
טבעות	סוגי טבעות - אפיון והשימוש בהן	חזרה על החומר ועדכונו.	חוזק חומרים.		
אמצעי חיכוך	טבעת, שמינית.	תפר (שטיכט) טיובר.	אמצעי חיכוך מאולתרים.	אמצעי חיכוך מתקדמים.	חזרה, על החומר.
עיגונים	בחירה של עיגון טבעי בודד.	חלוקת משקל בעיגונים טבעיים	אבני עיגון וחלוקת משקל.	שינוי כיוון. עיגונים מאולתרים.	
קשרים	בקצה חבל - שטוח; מים.	קשרים לחיבור של חבלים שווי קוטר; קשר דייגים, קשר פלמי, קשר הצלה, לולאת שמינית.	קשרי לולאה; פרפר אלפני. קשרי הצלה. קשר שמינית כפולה. קשר פרוסיק.	קשר היידן. קשר בכמן. קשר שמינית - שטוח. קשר שמינית מרינר.	קשר פרוסיק - צרפתי, מוט.
רתמות מאולתרות	חיתול שויצרי. חיתול שויצרי הפוך.	סואמי. רתמות חזה.	שילוב בין רתמות מותניים לרתמות חזה.		
גלישה	גלישה טבעית וגלישה עם אמצעי חיכוך.	משלף.	מעבר קשר, הארכת חבלים, גלישה באבטחה עצמית.	עמדת גלישה והכנת משטח עבודה.	
טיפוט	בולדרינג. אבטחה עליונה.	בולדרינג ושיפור סגנון.	טיפוט פרוסיקים. הובלה באבטחה עליונה. התאמת עגונות לסלע. תקשורת בטיפוט.	מדריך מוביל בחבל בודד ובחבל כפול. חלוקת מסה.	טיפוט מלאכותי. חוקי פיזיקה בטיפוט.
חילוץ					תורת הגלגלות. עזרה למטפס עייף, הפיכת מערכת גלישה למערכת משלף
שעות שנתיים	20	20	40	30	40

שדאות - תושיית שדה / קובי בליו

א. מבוא

פרק זה מציע סדרת פעולות לקירוב הילדים והנוער אל הטבע ואל תופעות אחרות, המרוחקות מתושבי הערים בעידן המודרני. תכנית השדאות משתלבת בתכניות לפיתוח ערכי הטבע ואיכות הסביבה. פעילות בטבע נחשבת לפעילות מועילה ומהנה המשפיעה על המשתתפים בה לאורך זמן. מי אתנו אינו זוכר את חוויותיו מהטיול השנתי או מיציאות ממושכות אחרות לטבע.

ב. מטרות

1. בתחום הגופני

- שיפור יכולת התנועה בסביבה משתנה.
- התגברות על מכשולים (טיפוס, נחיתה, משיכה, דחיפה).
- שיפור יכולת גופנית במאמצים משתנים.
- שיפור יכולת התמצאות.

2. בתחום הידע וההבנה

- הכרת נופים וחבלי ארץ שונים.
- ידע במשאבי טבע ובשימושיהם לצורכי האדם.
- ידע בטכניקות הישרדות וחיים בחיק הטבע.
- הבנת החובה של האדם לשמור על הטבע ועל איכות הסביבה.

3. בתחומי הרגש והאופי

- פיתוח יכולות נפשיות ושיפורן: עמידה בלחצים, החלטת החלטות, עמידה בקשיים ובאי נוחות.
- עצמאות ויכולת לשיתוף פעולה.
- פיתוח היכולת לחוות את יפי הטבע ואת הקשר שבין האדם לטבע.

4. בתחום החברתי

- שיתוף פעולה עם אחרים ועזרה הדדית.
- השתתפות פעילה בתנועות לשמירת ערכי טבע.

ד. תכנית לימודים רב-שנתית

י"א-י"ב	ט"ז-י'	ז'-ח'	<div style="text-align: right;">הכיתות</div> <div style="text-align: center;">נושאי הלימוד</div>
<p>חיתוכים לפנים ולאחור. תכנון מסלולי ניווט. ניווט בחוליות.</p>	<p>ניתוח מפה. שימוש במצפן. מציאת כיוונים לפי גרמי שמים ועצמים טבעיים.</p>	<p>קריאת מפה. התאמת מפה לשטח. שושנת הרוחות. אומדן מרחקים.</p>	<p>התמצאות בשטח</p>
<p>התגברות של היחיד על מכשולים.</p>	<p>התגברות בצוות על מכשולים טבעיים בשימוש בעזרים וללא שימוש בהם.</p>	<p>עבירות ללא אמצעים ותנועה בשטחים קשים (דיונה, דרדרת, מדרונים תלולים, סבך).</p>	<p>תנועה רגלית בטבע</p>
<p>צמחי מרפא.</p>	<p>צמחי מאכל. זיהוי צמחי רעל. שימושים בצמחים לעשיית חבלים ומזרנים.</p>	<p>צמחי תבלין. חסוואה. מחנה "קופים".</p>	<p>שימוש בצמחים</p>
	<p>קשרים מתקדמים. מתקני שדה מורכבים.</p>	<p>קשרים. כפיתות. מתקני שדה שימושיים.</p>	<p>מתקני שדה</p>
		<p>סוגי מדורות. הדלקת מדורה ללא גפרורים.</p>	<p>מדורות</p>
<p>זיהוי מקורות מים לפי צמחייה.</p>	<p>זיקוק צמחים והפקת מים מהם. חיטוי מים וטיהורם.</p>		<p>מים</p>
<p>תנועה בתנאי לחות (גשם) ושהייה בהם.</p>	<p>התנהגות בתנאי קור (מכת קור, קפיאה). לבוש, כיסוי, חימום הגוף.</p>	<p>התנהגות בתנאי חום (מכת חום, התייבשות קרינה). לבוש, שתייה, צינון הגוף.</p>	<p>אקלים</p>
<p>עזרה ראשונה. החייאה.</p>	<p>עזרה ראשונה. קיבועים. חבישות.</p>	<p>היגיינה אישית בתנאי שדה. זיהוי חיות ארסיות פגיעות בבני אדם והטיפול בה.</p>	<p>היגיינה אישית ועזרה ראשונה</p>
<p>30 + שלושה ימי שדה</p>	<p>40 + שלושה ימי שדה</p>	<p>40 + שני ימי שדה</p>	<p>שעות שנתיות</p>

מקבץ 2

פעילויות בים ובמים

א. מבוא

1. כללי

מדינת ישראל התברכה בחופי ים ארוכים ונוחים לפעילות של סוגי הספורט הימי. פעילות זו יכולה להיעשות כמעט לכל אורך השנה בחופי הים התיכון, בכנרת ובים סוף.

הפעילות הימית כוללת הפעלת כלי שיט מסוגים שונים בשיט ובחתירה.

לאורך חופי הארץ יש שנים עשר בתי ספר לחינוך ולספורט ימי, המפעילים את תלמידי בתי הספר במקצועות השיט והחתירה. החינוך הימי נעשה במסגרות פורמליות ובלתי פורמליות בכל ימי השבוע בתקופות לימודים ובחופשות. כמו כן קיימות אגודות ימיות כמו "הפועל", "זבולון" ו"צופי ים" המפעילות נוער ובוגרים בשיט עממי ותחרותי.

2. נושאים ייחודיים

- כל פעולה בספורט הימי כרוכה בשימוש בכלי שיט ובהוצאת התלמידים לים. לכן על האחראי לדאוג בראש ובראשונה לכל אמצעי הבטיחות, למלא אחר כל הוראות הבטיחות ולעשות הכול כדי שהתלמידים לא ייפגעו (ראו הוראות לבטיחות בשיעורי ימאות, התשמ"ב, נספח נוהלי בטיחות להלן).
- צריך להקפיד על פעילות בתנאים נוחים (ים, מזג אוויר וכדומה) ובמספר נכון של כלי שיט ומדריכים המתאים למספר התלמידים.

3. ענפים וכלי שיט עיקריים בספורט הימי

חתירה

- קאיאקים עממיים (בודד, קאנו פולו, זוגי).
- קאיאק אולימפי (בודד, זוגי).
- רפטינג (שיט בסירות נהר).
- חתירה ספורטיבית (סקיפ, זוגי, רביעייה).
- סנונית חתירה.
- חסקה.

שיט

- אופטימיסט - ילדים ונוער.
- מפרשית 350 - לילדים ולנוער.
- מפרשית דגם 420.

- גלשן רוח-לייזר
- סנונית מפרש.

גלישה

- גלשני גלים.
- גלשני מפרש.

ב. מטרות

1. בתחום הגופני

- פיתוח מיומנויות גופניות בהשטת כלי שיט (חתירה או מפרש) כחבר צוות או כמפקד.
- פיתוח שיווי משקל בתנאי ים.
- פיתוח תנועה מותאמת בתוך כלי שיט.

2. בתחום הידע וההבנה

- הכרת הים: משטר הרוחות, תנאים משתנים (גלים, זרמים).
- הכרת דרכים להתמודד עם השינויים בים.
- הכרה של התנהגות כלי שיט בים (ציפה, יציבות וניווט כלי שיט).
- השטה של סירת חתירה ומפרש והתמצאות במרחבי הים ולאורך החופים.
- הכרה של סוגי כלי שיט והפעלתם לאורך חופי הארץ.

3. בתחום הרגש והאופי

- התמודדות עם הים, ובתוך כך העשרת החוויות.
- רכישת ביטחון עצמי, תעוזה, אומץ לב ותושייה.
- דבקות במטרה.
- משמעת ודייקנות.
- סיפוק והנאה מהתמודדות עם תנאי ים משתנים ומהשטת כלי שיט.

4. בתחום החברתי

- יכולת לעבוד בצוות לשם השגת מטרות משותפות.
- פיתוח הרגלים נכונים בהתמודדות עם איתני הטבע בים.
- פיתוח הגינות ספורטיבית בתחרויות שיט ובפעילות ימית.

כישורי חיים בפעילות במים / ראובן שפע

א. מבוא

1. תיאור הענף

פעילות זו תפתח את היכולת לשרוד במים ולנוע בהם בביטחון, ביעילות ובהנאה, ללא גרימה של נזק גופני עצמי. יכולת זו תיושם בשחייה ובציפה על הגב בתנאים רגילים ובמקווי מים שונים.

2. מקום הלימוד

ברכה או כל מקווה מים מאושר - אזור הלימוד ייתחם ויופרד מקהל המתרחצים ככתוב בנהלי הבטיחות בפעילות במים של משרד החינוך (חוזר מנכ"ל מ"ח/8) (ראו נספח נוהלי בטיחות להלן). עומקה של הברכה או של מקווה המים ישתנה לפי גיל התלמיד, כמפורט בלוח שלהלן.

3. סוגיות ענפיות ייחודיות

- * כוח העילוי הפועל במים והנוגד את כוח הכובד משנה את יחסי המשקל בין גוף האדם לבין הסביבה המקיפה אותו וגורם לציפתו של התלמיד ולפחדים הקשורים בכך.
- חדירת מים לפתחי איברי הנשימה ולתוכם ולעיניים פוגעת ביכולת הנשימה החופשית של התלמיד שאלה הוא רגיל במרחב היבשתי.
- שחייה נכונה דורשת השקעת הראש כולו במים. חלק מהתלמידים סובלים מבעת סגר (קלאוסטרופוביה), והשקעת הראש במים גורמת להם חרדה ומתח.
- כדי להתגבר על מכשולים אלה, על מורי השחייה לרכוש הבנה מסוימת בטכניקות הוראה נאותות ולהצטייד בסבלנות רבה. עליהם להשתמש בעזרים שיעזרו לציפת התלמיד, אך אין לוותר על "אמצעי" הציפה העצמית - הריאות של התלמיד.

ב. מטרות

1. בתחום הגופני

- פיתוח מיומנויות ברמה סבירה, בביצוע פעילויות מים שונות.
- פיתוח מיומנויות של תנועה נכונה במים ויכולת הסתגלות אליהם.
- פיתוח מיומנויות של שחייה נכונה בסגנונות שונים מבלי להיפגע.
- פיתוח מיומנויות של הרפיית גוף במים.

- שימור גמישות האיברים בגילים מבוגרים; הורדת הסיכוי לחלות בנקבובית העצם (אוסטאופורוזיס).
- פיתוח מיומנויות בסיוע לאנשים הנמצאים במצוקה במים, ללא סיכון עצמי.
- פיתוח מיומנויות של הישרדות במים.

.2 בתחום הידע וההבנה

- הבנה של יחסי הגומלין בין גוף האדם לבין המים וניצולם לשחייה או להישרדות.
- הבנת ההשפעה של פעילות במים על מערכות הגוף והנפש (פתרון לבעיות גב, הירגעות וכו').
- הכרת ציוד עזר ללימוד השחייה ושימושיו.
- הכרת ברכות שחייה וכללי בטיחות והיגיינה הנהוגים בהן.
- הכרת מסגרות שונות לפעילות מים סדירה.

.3 בתחומי הרגש והאופי

- הימנעות מתחרותיות ומהישגיות יתרה העלולים לגרום לפעילות חד-צדדית ולפגיעות גופניות.

ג. תכנית לימודים רב־שנתית

הכיתות נושאי הלימוד	פעוטון וגן	א"ד'	ה'-ו'	ז'-ט'	י-י"ב
הכרת הגוף בסביבה מימית	פתחי הנשימה. ריאות, גפיים, גב, גחון, עיניים.	הגדרה של עומקי המים בברכה. הבנה של חשיבות תנוחת הראש במים.	חוקי ארכימדס וניוטון. עיקרון הכוס ההפוכה.	לחץ הידרוסטטי. תגובת הגוף במים נעים.	
הישרדות במים והסתגלות אליהם	סגירת פה, פקיחת עיניים, תנועה במים. הוצאת הראש מהמים; נשיפה במים. גלגול גב- גחון/גב. קפיצה/נפילה למים ויציאה מהם. התנהגות בטיחותית.	חשיבות הציפה על הגב להישרדות ארוכת זמן. חשיבות ההתקדמות על הגחון לראיית נתיב המילוט מתאונת מים. טכניקות של נשימה במצבים שונים במים.		הדרכת שחייה: שלבי לימוד ראשונים.	רס מדריכי שחייה.
ציפה צלילה קפיצות פניות	ציפה אופקית ואנכית, וצלילה בתנועת גפיים ובלעדיהן. קפיצת "דובי".	הכרת חוק ארכימדס בהתנסות ובהסבר ללא הבהרת החוק לעומקו). קפיצת "נר" וקפיצת "ראש".	"זינוקים", פניות חזה, גב וחתירה. שליית חפצים במים עמוקים.	"קנה-מסיכה- סנפירים" (קמ"ס): שלבים א-ג'.	צלילה למרחק. צלילה בין תחנות על קרקעית הברכה.

הכיתות	נושאי הלימוד	פעוטון וגן	א'-ד'	ה'-ו'	ז'-ט'	י'-י"ב
תנועות יעילות, הסגנונות הקלסיים	למידה בחיקוי ובהתנסות. הקפדה רק על קו התנועה.	התנסות בתנועות מדויקות: במישורים השונים במים, בקצבי התקדמות שונים וברמות חיכוך שונות תוך בחינת תוצאות הקניית סגנונות: גב, חזה, חתירה.	שיפור הסגנונות הקלסיים. הקניית סגנון שחיית הפרפר.	הוראת שחייה: שלבי לימוד ראשונים. לימוד שחייה צורנית.	קורס מדריכי שחייה. הסגנונות הקלסיים התחרותיים. שחייה צורנית.	
בטיחות	מניעת החלקה על שפת הברכה וחילוץ עצמי.	קפיצות למים ו"טביעות". סיוע מבחוץ לשוחה עייף.	הצלה ללא סיכון. הסכנות ביים.	מציל חובב.	מציל חובב גל 1. מציל חובב גל 2. קורס מצילי ברכה.	
היגיינה ובריאות	עשיית "צרכים", מקלחת. שימוש במסנן קרינת השמש.	שטיפת עיניים, ייבוש אוזניים ובין בהונות. סיכוני השמש.	הכרת הצורך בחיטוי מי הברכה.		הכרת מנגנוני הסינון והחיטוי בדיקת חיטוי והגבה.	
שעות שנתיות	20	30	60	80	לפי מועדי פתיחת הקורסים השונים	

עומק המים בברכה לימודית

* בהתאם לפרסום בחוזר מנכ"ל הוראות קבע - נ"ח/7, אדר התשנ"ח (1 במרס 1998).

מקבץ 3

משחקי נופש ומחבט

משחקי נופש ללא ציוד / מוטי כזרי

משחקי מחבט / חנן שטיין

טניס / איציק פרמט

טניס שולחן / אורי חרל"פ

משחקי נופש ללא ציוד / מוטי כזרי

א. מבוא

המשחק הוא כלי לביטוי עצמי של המשחקים ולפיתוח קשרים חברתיים המשלב הנאה והטמעת ערכים תרבותיים.

רוב המשחקים מיועדים לכמה אנשים. אופיים של המשחקים ומרכיביהם שונים ממקצועות אחרים ודרכי הלימוד שלהם שונות אף הן. תחושת החופש מקלה על המשתתפים ועל ביטויים העצמי במשחק. בעזרת המשחקים יכולים המחנכים להקנות ערכים אישיים, חברתיים ותרבותיים. ועיקר הפעילות - הנאה. נלמד ונחנך בהנאה שלנו ובעיקר של הצעירים.

1. מגרשים וציוד

משחקים רבים אינם דורשים שטח מיוחד או ציוד, אפשר לשחקם כמעט בכל מקום - אלה הם המשחקים ללא ציוד. לעומתם ישנם משחקים מתקדמים יותר, המחייבים שימוש במגרש ובציוד מתאימים.

ב. מטרות

1. בתחום הגופני

- פיתוח יכולת תנועתית.
- פיתוח התנועה הטבעית ושיפורה.
- שיפור יכולת ההתמצאות במרחב.

2. בתחום הידע וההבנה

- הכרת משחקים רבים ככל האפשר.
- התאמה של המשחקים לצרכים האישיים של כל תלמיד.
- ידיעת החוקים ותנאי המשחק.

3. בתחומי הרגש והאופי

- יכולת ביטוי עצמי במשחק וראייתו כדרך למיצוי היכולת האישית.
- ראיית המשחקים האחרים כשותפים שווי זכויות ומעמד.

4. בתחום חברתי

- פיתוח יחסים חברתיים על בסיס של שיתוף ושוויון.

ג. תכנית לימודים רב-שנתית

הכיתות	א'	ב'	ג'	ד'	ה'	ו'
נושאי הלימוד שיתוף פעולה	רוץ במעגל. הנחש. תופסת לסוגיה.	שרשרת של טרקטור.	משחק המספרים. משחק השמות. אותיות א-ב.	הגדר המתנועעת.	הקשר הגורדי. נדנדה וסחרחורת.	בעקבות המוביל. הקשר הגורדי.
מיומנות אישית	תפוס את הכדור. המכוניות. גב אל גב.	שנה מצב.	רוץ במעגל.	הביתה.	משחק המכוניות המשופר.	חומת ירושלים.
שיפור סיבולת לב ריאה	רוץ במעגל. תופסת לסוגיה.		תופסת לסוגיה.	השביל.	הנחש. תופסת משולש.	השביל והנחש מתארכים.
תיאום (קואורדינציה)	תופסת משולש.	משחק המראה.	המכוניות האור.	תופסת מרפקים.	המעגל המנתר.	תופסת מרפקים. חומת ירושלים.
הכרת המרחב	המכוניות. תופסת לסוגיה.	תופסת עצמית.	ארגון מחדש האור.	תופסת משולש.	תופסת לסוגיה.	תופסת לסוגיה. חומת ירושלים.
שיווי משקל	גב אל גב. אדם לאדם. ישיבה על הברכיים במעגל.	אדם לאדם.	סמוך על חברך.	המעגל המנתר.	גב אל גב. הוצאה משיווי משקל.	סמוך על חברך.
דיוק	תפוס את הכדור.	אדם לאדם.	שנה מצב.	זנבות הלולאה.	נדנדה וסחרחורת.	משיכה סינית.
שעות שנתיות	30	30	30	30	20	20

הערות: שמות המשחקים לקוחים מהספרות השכיחה ומהשטח, כפי שהם מוכרים בשנים האחרונות.

לכיתות ב': חוזרים על כל המשחקים שנלמדו בכיתה א' ומוסיפים את המשחקים המפורטים.

בכל שנה רצוי לחזור על משחקים שנלמדו בשנה הקודמת.

לכיתות ד': חוזרים על כל המשחקים שנלמדו בכיתה ג' ומוסיפים את המשחקים המפורטים. המשחקים המופיעים בתכנית

הם משחקים מייצגים, ולכן רצוי להוסיף משחקים מאותה משפחה.

משחקי מחבט / חנן שטיין

א. מבוא

מטרת משחקי מחבט היא תיאום עין-יד - עיסוק במחבט בידיים - פעילות מורכבת.

1. התאמה של ציוד המשחק ועקרונותיו להתבגרות המשתתפים

- שימוש בכדור קטן וקופצני.
- שימוש במחבט בעל ידית ארוכה.
- מעבר משיתוף פעולה לתחרות.
- מעבר מציוד כללי לציוד ייחודי.
- מעבר ממגרש סתמי למגרש מסומן.
- עלייה במספר החוקים במשחק.
- מעבר ממשחק נופש לתחרות.
- מעבר ממימונות פשוטה למימונות מורכבת.
- עלייה במאמץ הגופני הנדרש.
- שינוי בדרישות המשחק - מרמת טכניקה לרמת טקטיקה.

2. תכנית משחקי המחבט תסייע למורה

- לקבוע רצף התפתחותי-מקצועי.
- לקבוע רצף מתאים להתפתחות הגופנית של התלמיד.
- לצמצם את כמות הציוד הנדרש (במעבר מבית הספר היסודי לחטיבת הביניים ולחטיבה העליונה).
- לצמצם את כמות המתקנים הנדרשים (במעבר מבית הספר היסודי לחטיבת הביניים ולחטיבה העליונה).

ב. מטרות

1. בתחום הגופני

- פיתוח כוח שרירים.
- פיתוח תיאום עצב-שריר.

2. בתחום הידע וההבנה

- ידיעה והבנה של עובדות, מונחים ומושגים בתחום משחקי המחבט.
- ידיעה והבנה של חוקים ושיטות משחק.
- יכולת להעריך משחקי מחבט בצורה נאותה כמשתתף וכצופה.

3. בתחום הרגש והאופי

- ההבעה בתנועה תביא להרגשת סיפוק ולחדוות חיים.
- ההישג יגרום להרגשת סיפוק ולחדוות חיים.
- פיתוח תכונות של התמדה ודייקנות.

4. בתחום החברתי

- פעילות שיתופית, פעילות תחרותית.
- טיפוח הגינות ספורטיבית של המשתתף ושל הצופה.
- טיפוח העניין במשחקי מחבט וההרגל לעסוק בהם.

ג. תכנית לימודים רב־שנתית

ה' / נושאי הלימוד	ד'	ג'	הכיתות
טניס שולחן	מחבט ים עם כדור. סקווש - פעילות עם בן זוג.	מחבט ים עם כדור. סוג פעילות פרטנית. מחבט ים עם כדור פלסטיק חלול.	משחק עיקרי
חבטת גב יד בהגנה ובהתקפה. חבטת כף יד בהגנה ובהתקפה. הגשת מכת פתיחה. עמידה נכונה.	תיאום עין-יד במרחקים משתנים.	לימוד אחיזה. שליטה בכדור. חבטה בגב יד. חבטה בכף יד.	מיומנויות
לימוד של משחק בעל חוקים רבים. לימוד של משחק בעל חוקים מדויקים. לימוד של משחק בעל חוקים מחייבים. לימוד של משחק על מגרש מצומצם, תוך שימוש בכדור קל ובמחבט קל בעל ידית קצרה.	פיתוח מרכיב תחרותי. לימוד חוקי המשחק. עלייה בעוצמת החבטה.	משחק בשיתוף פעולה עם בן זוג. תיאום תנועה עם כדור ובן זוג.	יעדים חבטה מול קיר. חבטה מול מסרות (על הקיר, על הרצפה, על מכלים שונים). הכרת מושגי חבטה . תיאום עין-יד.

שעות שנתיות לכל כיתה - 20.

הכיתות נושאי הלימוד	ז'	ח'	ט'	י'	י"א
משחק עיקרי	בדמינטון - "משחק הנוצית".	ראקטבול. אלתור אפשרי - מול קיר אחד (קיר ורצפה מסומנים).	סקווש . אלתור אפשרי - מול קיר אחד (קיר ורצפה מסומנים).	טניס	טניס
מיומנויות	חבטת העברה. חבטת הגשה. משחק רשת.	חבטת הגשה . חבטת כף יד. חבטת גב יד. חבטת יעף.	חבטת הגשה . חבטת כף יד. חבטת גב יד. חבטת יעף.	תנועת חבטה כף יד. תנועת חבטה גב יד. הגשת מכת פתיחה. חבטת יעף.	שליטה בחבטות בעזרת מחבט טניס.
יעדים	לימוד חוקי המשחק. תרגול משחק במגרש גדול. טווח עוצמות חבטה ניכר. אפשרות לתחרות 1X1 , 2X2 שיתוף פעולה תחרותי במשחק זוגות.	לימוד חוקי המשחק. פיתוח יכולת החלטה בנוגע לחבטה. פיתוח יכולת ראיית העתיד להתרחש במשחק.	לימוד חוקי המשחק.	לימוד של חוקי משחק הטניס. לימוד טקטיקה של משחק.	הכרת מגרש טניס. פיתוח טקטיקה של משחק.

א. מבוא

1. טניס מהו?

טניס הוא משחק במחבט ובכדור הנערך בין שני מתחרים (יחידים) במגרש ששטחו 23.77 מ' / 8.23 מ', או בין ארבעה מתחרים (שני זוגות), ואז מתווספים שוליים ברוחב 1.37 מ' לכל צד משטח המגרש.

חוקי המשחק העיקריים: כל שחקן מגיש את הכדור בתורו, מצדו הימני ומאחורי קו הבסיס, לעבר מלבן ההגשה המסומן אלכסונית בצד היריב. לכל שחקן שני ניסיונות. בהגשה חייב הכדור לנתר בשטח המיועד לפני החזרתו, ואילו במהלך המשחק אפשר להחזירו גם בהיותו באוויר. שחקן חייב לזכות בארבע נקודות כדי לנצח במשחקו, בתנאי שהפרש הנקודות הוא לפחות שתיים. ספירת הנקודות היא "15" לנקודה ראשונה, "30" לנקודה שנייה, "40" לנקודה שלישית. במשחקו רק שחקן אחד מגיש. בגמר המשחקו עוברת זכות ההגשה לאחר.

2. מתקן וציוד

מאחר שהמגרש החוקי הוא ארוך למדי, המחבט כבד וארוך, הכדורים דחוסים וקופצנים, המשחק מורכב ויש צורך ללמוד אותו בהדרגה כדי לשלוט בו, נמצאו דרכים להתגברות על ה"קשיים".

מגרש מקוצר - חצר בית הספר או כל מתקן שבו אפשר לסמן קווים מוכנים במידות: כ-8 מ' X כ-6 מ' כשבמרכז נמתח חוט בגובה של 75 ס"מ עד 80 ס"מ (תחליף לרשת), וכן מחבטים קצרים וקלים וכדורים רכים.

סימניות וגלגליות ישמשו מטרות, לשם עניין וגיוון, וכן כל קיר יכול לשמש מתקן להחזרת כדורים לתרגול הפרט.

3. ערכים חינוכיים ועקרונות מתודיים

המיקוד הוא פיתוח החושים והגילוי העצמי של התלמיד. התלמיד יבצע תנועות וישפרן בשיטת המשימות, המדגישה "מה" לעשות על פני "איך" לעשות. התפתחות המתודית היא זו: תחילה יפעל התלמיד לבדו (שליטה בסיסית בכדור בלי מחבט, ועם מחבט); אחר כך ישתף פעולה עם בן זוג ובני זוג, ולבסוף יוכשר להתמודדות תחרותית.

ערכים שיש להם תפקיד מרכזי:

מודעות פנימית (לגוף); התמצאות במרחב (קרוב-רחוק, גבוה-נמוך, אחורה-קדימה צדדים...) והתייחסות לזולת ולציוד.

4. מתורת ההוראה

פיתוח הדרגתי של שליטה בכדור בהטלת משימות שיש להן מטרה (טקטיקה). המיומנויות המתפתחות הן תגובות לכדור מגיע ושליחתו. מרכיבי שליטה - ברור שהיציבות היא המטרה העיקרית בשלבים הראשונים של לימוד המשחק, הנושא יודגש בשיעורי בית הספר. לכן לשלושת המרכיבים - גובה, מרחק וכיוון - תפקיד מרכזי, ואילו למהירות ולסיבוביות הכדור - תפקיד משני ביותר. לאחר שהשחקנים ישלטו בגובה ובכיוונים, וביציאות לצדדים, יגדל בהדרגה המרחק ביניהם, ובבוא העת יוחלף סוג הכדורים.

5. עקרונות הוראה

- חלוקת התלמידים - לזוגות או לקבוצות על פי יכולת, בעידודם לשתף פעולה.
 - התקדמות - על בסיס מיומנויות שנרכשו ומתן אפשרות לביטוי עצמי ולפתרון בעיות לבד.
 - הסברים - קצרים, מלווים הדגמות וממצים.
- עצות נוספות**
- בטיחות - צריך לדאוג למרווחי פעולה סבירים בין התלמידים;
 - דמיון - כדאי להיות יצירתי ולהציע תרגילים המתאימים לטניס וליכולות התלמידים.

ב. תכנית לימודים רב-שנתית

ז'	ו'	ד'-ה'	הכיתות
	<p>חזרה על אימוני תשתית</p> <p>(דגשים)</p> <p>אזור חבטה: היקפי הנפות, זווית גישה לכדור, תיאום, שליטה בכיוונים, בגבהים ובמרחקים.</p>	<p>תרגילי שיווי משקל: - תרגילים במישור האנכי. - כדרורים שונים בתנועה. - חבטות שונות בכדור: חבטות כף יד, חבטות גב יד, חבטות יעף כפיות, מיני הנחתות, פיתוח מיומנויות על פי טווחים: סביבה קרובה, 4-2 מטר, 6-4 מטר, 8-6 מטר, 10-8 מטר, 12-10 מטר.</p>	<p>נושאי הלימוד</p> <p>שליטה בכדור ולימוד חבטות</p>
	<p>חזרה על אימוני תשתית</p> <p>יסודות - דגשים</p> <p>עידון התנועות, יתר דיוק, פיתוח זריזות, שיפור מהירות תגובה.</p>	<p>- פיתוח סוגי חבטות וגיוון: חיתוך (slice), מסובב (spin) - המשך פיתוח על פי טווחים: 14-12 מטר, 3/4 מגרש, מגרש שלם. שני שחקנים מאחור. אחד מתקרב, אחד ברשת, שניים ברשת.</p>	<p>גיוון בלימוד יסודות החבטות השונות</p>
<p>דגשים</p> <p>מהירות, כוח, סבולת, פיתוח מרכיבי שליטה, מהירות החבטות, סיבוביות הכדור.</p>	<p>המשך פיתוח סוגי חבטות: חבטות העברה, (passing), חבטות תילול (lob), חבטות נפילה (drop), פיתוח טקטיקות בסיסיות: שמירת כדור, מצבי התקפה, שילוב מצבים.</p>		<p>שילוב החבטות השונות במשחק</p>
40	40	30	שעות שנתיות

טניס שולחן / אורי חרל"פ

א. מבוא

מקצוע ספורט זה נמנה עם משחקי המחבט ונחשב בעיקרו למקצוע אישי, להוציא את תחרות הזוגות שבה משתפים פעולה שני שחקנים בכל קבוצה. רצוי להתחיל ללמד את יסודות המשחק בגיל צעיר ככל האפשר לפי יכולות התלמיד והתפתחותו הגופנית.

ספורט טניס השולחן מפתח יכולות גופניות כמו כוח, זריזות, שיווי משקל, התמצאות במרחב, גמישות, כוח מתפרץ, תגובה מהירה, תיאום עצב-שריר ועוד. עבודה בקבוצות גדולות דורשת שולחנות רבים ואולם מתאים, עובדה המגבילה את יכולת בתי הספר ללמד את המקצוע.

1. גיל מומלץ

היכרות עם המקצוע - גילאי תשע (כיתות ד'-ה')

ב. תכנית שנתית (15 שיעורים בני 90 דקות כל אחד)

מס' השיעור	נושאי הלימוד
1	לימוד אחיזה; תרגילים עם כדור ועם מחבט.
2	תרגילים מול קיר; תרגילים שונים בזוגות.
3	עמידת מוצא; הסבר על מכת פתיחה.
4	תרגילים ליד שולחן.
5	העברת ציוף בכף היד (באלכסון).
6	תרגיל ציוף כף היד; לימוד ציוף גב יד (באלכסון).
7	תרגיל ציוף כף יד, ציוף גב יד-אלכסוני וישר, שילוב מכת כף יד וגב יד באלכסון.
8	תרגול מכת כף יד וגב יד על פי יכולת התלמידים. משחקים עם ספירת נקודות.
9	לימוד מכת כף יד אלכסון.
10	תרגול מכת כף יד, ציוף גב יד, התחלת שילובם.
11	שילוב מכת כף יד וציוף גב יד.
12	משחקים עם ספירת נקודות.
13	לימוד מכות פתיחה מסוגנות - כף יד וגב יד (הסבר על סיבוב הכדור); לימוד קבלת מכות פתיחה.
14	לימוד מכת גב יד, שלב 1 בלוק עם דחיפה.
15	תרגילים משולבים

הערה:

משך הזמן של כל שיעור ומספר השיעורים בכל נושא ייקבעו בהתאם לציוד העומד לרשות התלמידים וליכולתם.

מקבץ 4

פעילויות נופש מוסדיות ופעילויות נופש ייחודיות

בית הספר המשחק / אורי ליפצין

הגן המשחק / צביה ימין ; אורי ליפצין

ההפסקה הפעילה / נאוה רוזנברג ; צוות המזכירות

הפדגוגית

ריקודי עם / יעל מירו

מפעל נופש בית ספרי / יהודה

יעקובוביץ

בית הספר המשחק / אורי ליפצין

א. מבוא

תכנית בית הספר המשחק פותחה כדי להציג בפני תלמידי בתי הספר מגוון רחב של משחקים המתאימים לגילם, וכדי להעמיק את מודעותם לעולם המשחק. כמה משחקים מתכנית זו הותאמו להפסקה הפעילה. מספר השעות שיוקדשו לנושא ייקבע בתיאום עם המורים לחינוך גופני וכן מספר ימי "הכיף" המרוכזים לכיתות ולשכבות.

* התכנית מיועדת לתלמידי כיתות ג'ו', ז'-ט', יו'-י"ב.

ב. תכנית לימודים רב-שנתית

הכיתות נושאי הלימוד	ג'ז'	ז'-ט'	י'-י"ב
יסודות אישיים וקבוצתיים הטמונים במשחקי המקל והכדור	תרגול היסודות. משחקי הכנה.	לימוד שיטות המשחק - היבטים אישיים וקבוצתיים.	הבנת רוח המשחק - היבטים אישיים וקבוצתיים. משחק ברמה גבוהה.
מיומנויות יסוד הנדרשות במשחקי המקל והכדור	זריקה ותפיסה, חבטה, שימוש נכון של כוח, התמצאות במרחב, יסודות בשיתוף פעולה.	מסירה של כדור ותפיסתו, תרגול חבטות שונות, מעבר בין תחנות, שינוי כיוון.	מסירה של כדור ותפיסתו, תרגול חבטות שונות, מעבר בין תחנות, שינוי כיוון.
לימוד משחק חדש	התאמת משחק חדש לגיל זה.	התאמת משחק חדש לגיל זה.	לימוד הערכים הטמונים בלימוד משחק חדש.
היחשפות לציוד נופש חדשני	למשל, עגלות נופש.	למשל, קביים.	למשל, גלגונים ומירוציות.
משחקים שאפשר ללמוד בהפסקה הפעילה	פעילות עם כפות. פעילות עם מצנח.	הוקי, פילו פולו, מחבטים וכדורים מסוגים שונים.	כדור מוט, זרוק ותפוס, גלגונים, הליכה על קביים.
לימוד משחקים שעשויים ללוות את הילד בשלבים מאוחרים יותר של חיי	כפות, כדור ענק, מצנח.	פילו פולו, העף אותו, פעילות עם רשתות וכדורים, צלחת מעופפת, זרוק ותפוס.	כדור מוט, העף אותו, הליכה על קביים, זרוק ותפוס, צלחת מעופפת.
"הנחלת" הרעיון שאפשר לשחק משחקים במתקנים מסוגים שונים ושאפשר לשנות כללי משחק	הקניית הדגש הלימודי בואריאציות למשחקי החבטה.	הקניית הדגש הלימודי בעזרת משחקי ההוקי והפילו פולו.	הדגשת הערך הלימודי בעזרת המשחק כדור בסיס.
שעות שנתיות	50	50	50

ג. רשימת משחקים ונושאי לימוד לפי כיתות

הכיתות	ושאי הלימוד
ג'-ד'	<p>יסודות במשחקי חבטה - הוואריאציות. יסודות במשחקי כף וכדור. פעילות עם עגלות נופש. פעילות עם כדורי גמלינג. יסודות בפעילות עם כדור ענק. יסודות בפעילות עם מצנח. פעילות עם גלגלונים. משחקי קליעה למטרה : נחום תקום. טבעת למטרה ומשחקים אחרים.</p>
ה'-ו'	<p>נוסף לידע שנרכש בכיתות ג'-ד': כדור חבטה. כדור סיבובים. פעילות עם מחבטי ים וכדורים שונים. יסודות ההוקי והפילו פולו. לימוד הליכה על קביים. יסודות הפעילות עם רשתות וכדורים. העף אותו.</p>
ז'-ט'	<p>העמקת הידע במשחקי חבטה. כדור סיבובים בהמשכים. יסודות במשחק הסופטבול. יסודות בפעילות עם צלחת מעופפת. לימוד צלחת כדורגל. פעילות עם כדור ענק. הרחבת הידע בפעילות עם גלגלונים ועם קביים. העמקת הידע במשחקי ההוקי.</p>
י"א-י"ב	<p>קורפבול.. משחק הסלים. כדור בסיס. כדור מוט. צלחת גולף. בדמינטון. משחקי מים. פעילות ומשחקים עם כפפות. זרוק ותפוס. פעילות עם מחבטי ים ועם כדורים מסוגים שונים. פעילות עם אינדיקה. פעילות עם גמישונית. כדורת איטלקית.</p>

הגן המשחק / צביה ימין ; אורי ליפציץ

א. מבוא

1. תיאור תחום הפעילות ואפיונו

תכנית הגן המשחק היא תכנית מתחום החינוך הגופני והתנועה לגיל הרך. הפעילות מאפשרת לילדים התנסות חווייתית פשוטה המותאמת ליכולתו של כל ילד. הפעילות נעשית באמצעות אביזרים שונים (אביזרים מזדמנים, יצירת אביזרים, מתקנים אטרקטיביים מספוג ואביזרי נופש פעיל לגיל הרך). אמצעי העזר והמשחק מסייעים להשגת המטרות החברתיות והרגשיות לפיתוח מיומנויות יסוד, ותורמים להרחבת הידע וההבנה. חלק בלתי נפרד מהפעילות נעשה בעזרת ההורים, המשולבים בתכניות הורים וילדים בתנועה. המפגשים המשותפים נערכים אחר הצהריים ובהם מוטלות משימות שונות לחיזוק הקשר בין הורים לילדים - בחיבוק, באהבה ובכיף (בפעילות משולבת מוזיקה).

2. גיל המשתתפים ומסגרות חינוכיות

הפעילות מתאימה לילדים מגיל 3 ועד גיל 8. (בגני טרום חובה, בגנים משולבים ובכיתות א' וב'). אפשר ליישם את התכנית בקבוצות קטנות בחינוך המיוחד.

3. חלוקת דגשים לימודיים

מגיל 3 עד גיל 8 נושאי הפעילות זהים, והדגש הוא על היכולת האינדיווידואלית של הילד.

כדאי לתת חיזוקים בפעילויות או במשימות שבהן הילד מתקשה ולעודדו על הצלחותיו - ולנצל את האפשרות להעמיד בפניו אתגרים נוספים. מספר שעות הלימוד ואופן חלוקת הנושאים תלויים בגננת או במורה לחינוך גופני (אפשר לתאם תכנית שתחזק את הנושאים הנלמדים בגן). מומלץ לקיים לגילאי הגן שני מפגשים של 25 דק' בשבוע כל אחד, ולכיתות א' וב' שני מפגשים של 45 דק' בשבוע.

חשוב: בהמשך הפעילויות השונות בגן או בכיתה יהיו חזרות על הנושא שנלמד (למשל: מושגים כמו גבוה, נמוך, מתחת, מעל), יינתנו חיזוקים בתחומים השונים שנלמדו בגן (לדוגמה - אני וגופי) ויפותחו הרעיונות והיצירתיות לנושאים שונים. המלצה נוספת היא שמורה לחינוך גופני המתמחה בפעילות לגיל הרך יערוך בגן מדי יום פעילות קצרה בתנועה בת 10 דקות ושיעור מקצועי.

ג. דגשים לימודיים

פעילויות הורים וילדים	כיתות א', ב'	גן טרום חובה, גן חובה	דגש לימודי
מומלץ על מפגש אחד לחודש	נושאים זהים בדרגות קושי לפי יכולת אישית.	אני וגופי - כמות, מספרים, אותיות, צבע, צורה. קל, כבד, כיוונים, ריכוז וקשב, התנסות בפתרון בעיות, מסקנות, השפעת הפעילות על מצבים בגן, על נושאים נלמדים וכו', התמצאות במרחב, יצירתיות (אמצעי המחשה ומוזיקה).	ידע והבנה
	והיצירתיות. פת נושאים: גלגולים, קפיצות וכה.	גבוה, נמוך, מעל, מתחת וכו', תגובה מהירה, זריזות, איזון, שיווי משקל, תיאום, מוטוריקה גסה ועדינה, חושים (שמיעה, מישוש וכו'), גמישות, רגיעה, זריקה, תפיסה, ניתור ונחיתה. התמצאות במרחב, זהירות. משחקים לפי נושא או לפי מטרה.	פיתוח מיומנויות יסוד 1. בתחום החינוך הגופני
	גילים 3-8	עבודה בזוגות, בקבוצות קטנות, עבודה משותפת לכל הקבוצה. הדדיות, מנהיגות, אחריות חברתית, מוסריות, יושר, צדק, הגינות, קשר בין-אישי, עידוד הדדי, הגברת הביטחון, משחקי מגע, משימות משותפות.	2. בתחום חברתי
	כנ"ל	יצירתיות, משחק דרמטי והדמיה, התגברות על פחדים, הגברת הביטחון העצמי, מוטיבציה, אהבה, אהדה, דימוי גוף חיובי - סיפוק מהצלחה אישית, חופש תנועה - ביטוי בתנועה ובמלל.	3. בתחום הרגשי

ד. נושאי הלימוד לפי גילים

פעילות הורים וילדים	מקום הפעילות	זמן לימוד	ש"ש	נושאי לימוד	גיל
פעם בחודש בגן, באולם, בחצר, בדשא וכו'.	גן - חצר. גינת דשא. לפי תנאי הגן ותנאי מזג אוויר.	25 דקות לשיעור.	2-3 ש"ש	זריזות, שיווי משקל, כמות, מדעים, תיאום, נושאים דידקטיים בתנועה, צורה, צבע, קל, כבד וכו'; סימטרי, אסימטרי (לפי פירוט בתכנית). התמצאות במרחב. משחקים לפי נושא ומטרה.	3-5 גן טרום חובה. גן חובה
פעם בחודש באולם הספורט או בחצר, או במגרש וכו' (מומלץ לפעול במרחב גדול).	כיתה, חצר, מגרש, אולם ספורט, דשא. לפי תנאי השטח ומזג האוויר.	45 דקות לשיעור.	2-3 ש"ש	הנושאים הנזכרים מעלה ופיתוח נושאים נוספים כגון ניתור ונחיתה, זריקה, תפיסה, תיאום. גלגול מושגי מדע קל-כבד, כולל אמצעי המחשה בתנועה (בלונים, מטפחות, גזרי עיתונים וכו'). פיתוח זריזות ותגובה מהירה. עבודה בזוגות ובקבוצות, משחקים מגוונים לפי נושא ומטרה.	6-8 כיתות א' ב'

ה. נושאים, אמצעי עזר ודרכי למידה - דוגמאות

דוגמאות לאמצעי עזר ולדרכי למידה	בני גיל 3-8	הנושאים
מוזיקה, חוטים צבעוניים, סרטים, מטפחות, גזרי עיתונים, פיסות בדים ועור.	עבודה בזוגות, בשלשות, בקבוצה. שיתוף פעולה, עזרה הדדית, מגע בין הילדים: זכות קדימה, התחשבות, עידוד. משחקים בתנועה.	חיזוק תקשורת בין-אישית
מוזיקה, משרוקית, כדורי גמלינג, בלונים, מטפחות, גלילים, גזרי עיתונים.	סימנים מוסכמים, מוזיקה, חושים, האזנה למורה, לחבר, לצליל, לשקט. משחקים בתנועה.	ריכוז וקשב
צורות הנדסיות, כדורי גמלינג, בלונים, מטפחות, גלילים, גזרי עיתונים.	עבודה מבוקרת, מעודדת, יצירתית. הוראות ברורות. סימנים מוסכמים. שמירה על ציוד במשחק עקבי ורציני. משחקים בתנועה.	סדר ומשמעת
חישוקים, אביזרים שצורתיהם הנדסיות, כדורים מסוגים שונים, מוט, שקיות ממולאות בחומרים שונים, מקלות, פונפונים ועוד.	הכרת האיברים השונים והאפשרויות בתנועות במרחב הצר, הרחב. הנחת האיברים השונים על אביזרים וההיפך. מגע בין חברים (ראש לראש וכו') קירוב איברים והרחקתם.	אני וגופי - הכרת האיברים השונים ותפקודם
מדבקות צבעוניות, חצים, אביזרים עגולים ואביזרים שצורתיהם הנדסיות, צבעים, סרטי הדבקה, משחקי שליחים וכו'.	מרחב: צר-רחב, קרוב-רחוק, כיוונים: אלכסון-ישר-עקום. קו סגור, קו פתוח, טור, שורה מעגל, קבוצה וכו'.	התייחסות לסביבה קרובה ולסביבה רחוקה, התמצאות במרחב

ההפסקה הפעילה / נאוה רוזנברג ; צוות המזכירות הפדגוגית

א. מבוא

מטרת הפעילויות המותאמות להפסקה הפעילה בבית הספר היא ליצור מסגרת גמישה ומבוקרת לשעת ההפסקה שתתרום לאווירה רגועה. יש להניח כי הפסקה המציעה פעילות ככול, ולכל אחד ואחד על-פי דרכו, תמתן את תופעת האלימות במידה ניכרת, ותצמצם את התאונות המתרחשות בשעות שהייה בבית הספר. ואולם עיקר כוחה של ההפסקה הפעילה בהיותה בסיס לגיבוש חברתי של התלמידים, להפיכתו של המוסד החינוכי למקום חביב עליהם, המעורר את חיבתם והגורם להם הנאה.

בית הספר נעזר בהפסקה הפעילה כדי לטפח את תרבות המשחק אצל התלמידים, כדי לטעת בהם את ההרגשה שפעילות חופשית ומודרכת עשויה להיות מעניינת, וכי יש תרבות של שעת נופש והפוגה.

בהפסקה הפעילה מתוודעים התלמידים למשחקים פשוטים, לריקודי עם ולתחביבים. היא גם מאפשרת לתלמידים לעסוק בפעילות ספורטיבית וספונטנית ולהפיג מתיחות. באמצעותה מחנך בית הספר את תלמידיו לאחריות, להתמדה, למעורבות אישית, לבחירה על פי שיקול דעת ולמנהיגות.

ניהול השיעורים בבית הספר הוא בידי המורה, ואילו זמן ההפסקה נחשב לנחלתו הקטנה של התלמיד. ההפסקה הפעילה אמורה ללמד אותו לבלות את זמנו החופשי בדרך תרבותית ומהנה.

א. עקרונות מנחים

1. על הפעילויות להתאים לאופי בית הספר, לאופי האוכלוסייה שלו ולמתקנים המצויים בחצר!
2. כללי ההתנהגות בהפסקה הפעילה ייקבעו בכיתות בדיון משותף עם התלמידים, עם תלמידי בית הספר כולו ועם חברי מועצת התלמידים.
3. על הפעילויות להיות מגוונות כדי שכל תלמיד בבית הספר ימצא בהן מענה לצרכיו.
4. הצטרפות התלמיד לפעילויות היא לשיקול דעתו בלבד.
5. המעבר של התלמיד מפעילות אחת לאחרת יהיה חופשי, ולא על-פי הוראה.
6. בסיס הפעילויות המגוונות איננו תחרותי. המשחקים יהיו פשוטים וקלים וכך גם הציוד.
7. כל תלמיד ותלמיד יוכל להפיק תועלת מפעילויות אלה.
8. צריך להקפיד על מתן הזדמנויות שוות לכל תלמיד בהתנסות הישירה.
9. הפעלת התחנות (מוקדי הפעילות) היא באחריות התלמידים. תפקיד המורה האחראי מסתכם בהנחיה, בהכוונה ובהושתט עזרה.

10. מוקדי הפעילויות יושתו על בסיס קבע של הפעולה, בשמירה על עיקרון החזרה.

כדי להבטיח את הצלחתה של ההפסקה הפעילה בבית הספר, מומלץ לקבוע עקרונות מנחים, עוד בטרם תיושם. חשוב כי העקרונות יהיו ידועים וברורים לצוות החינוכי של בית הספר, לאחראים על הפעלתה של ההפסקה הפעילה, לתלמידי בית הספר ולמועצת התלמידים.

ג. הצעות לפעילויות

המשחק	המטרה	אופן הביצוע	הכלים/הציוד
1. משחקי זוגות מחבטים (כמו בשפת הים)	לחבוט בכדור ולהחזיקו באוויר זמן רב ככל האפשר.	עומדים עם מחבט, זה מול זה, במרחק של 3-6 מ' זה מזה, וחובטים בכדור.	מחבטים בעלי צורות שונות וכדורים מחומרים שונים.
אינדיקה (א)*	כני"ל.	כני"ל, אך במקום מחבט אפשר גם בכף יד פתוחה.	אינדיקה וגם מחבטים.
כדור נוצה (א)*	כני"ל, אך במחבט רשתי מיוחד.	כני"ל, אך אפשר גם מעל רשת או חבל.	מחבט מיוחד ונוצית.
כדור-כף (א)*	להעיף את הכדור בעזרת הכף לכיוון משתתף שיקלוט אותו ויחזירו.	כני"ל, אך מעיפים את הכדור.	כפות פלסטיק עם כדורים חלולים מפלסטיק.
ת-רגל	כני"ל.	כני"ל.	מקלות ותלת-רגליים ממתכת קלה.
כדורי משפך	כני"ל.	כני"ל.	משפך מיוחד עם כדורים קטנים.
צלחת יעף (פריסביל) (א)*	להעיף את הצלחת, לתופסה ולהעיף שוב.	4x2 משתתפים העומדים במרחקים שונים ומוסרים זה לזה.	צלחת יעף.
כדור-מוט (שימוש בכדור קטן) (א) (ד)*	לחבוט בכדור הקשור לראש המוט ולנסות לגלגל את החבל סביב המוט.	עומדים זה מול זה וחובטים בכדור - כל אחד בכיוון אחר, כדי להשיג את המטרה.	מוט באדמה, הבולט 3 מ', ובקצהו חבל שקשור אליו כדור טניס.
כדור-מוט (שימוש בכדור גדול) (ה)*	כני"ל אך ללא מחבט, אלא בכף היד.	כני"ל.	מוט כני"ל, שקשור אליו כדור בגודל של כדורעף.
כדור ברשת או בשמיכה (א) (ב)*	להעיף כדור לגובה בעזרת רשת ולקלוט אותו לתוכה.	רשת מיוחדת שאוחזים 2 תלמידים, או שמיכה רגילה - שאוחזים בה 4-6 תלמידים - מעיפים כדור כלשהו ותופסים.	רשתות או שמיכות, כדורי גומי או פלסטיק, או ספוגים גדולים.
2. משחקים קבוצות פילו-פולו (א)*	להבקיע שער.	2 קבוצות עם מקלות וכדור - תוקפות שער נגדי ומגונות על שלהן.	10x2 מקלות (בשני צבעים), כדור ספוג בגודל כדורעף.
השחל טבעת (ג) (ה)*	משתתף מהקבוצה עומד על כיסא ומחזיק מקל. על המשתתפים להשחיל טבעת על המקל.	20 משתתפים בשתי קבוצות, משתתף אחד מכל קבוצה עומד על כיסא; מוסרים את הטבעת ומנסים לקלוע קבוצה תוקפת, קבוצה מתגוננת ולהיפך.	2 כיסאות יציבים, שני מקלות של מטאטא, טבעות, אמצעי סימון.

- האותיות בסוגריים ליד שם המשחק/הפעילות מצביעות על מקור הביבליוגרפי, ראו ביבליוגרפיה בסוף הפרק

המשחק	המטרה	אופן הביצוע	הכלים/הציוד
הוקי דשא *(א)	כמו פילו-פולו.	כני"ל.	10X2 מקלות (בשני צבעים) של הוקי וכדור פלסטיק חזק. אם הפעילות נעשית באולם צריך להשתמש בדיסקייט במקום כדור.
צלחת יעף בקבוצה *(א)	זריקת הצלחת מעבר לקו המגרש, ותפיסתה ע"י שחקן של הקבוצה.	מגרש גדול ומסומן, שתי קבוצות; אסור לרוץ עם הצלחת. אם היא נופלת מועברת לקבוצה השנייה.	צלחת יעף.
מסירות טבעת בקבוצה	כני"ל, צלחת יעף קבוצתית.	כני"ל, אך קל יותר.	טבעת צמיגית.
כדור-כף (בקבוצות) *(א)	לזרוק את הכדור מעבר לקו המגרש, כדי שייפסס בכף של שחקן הקבוצה.	כני"ל, צלחת יעף בקבוצות.	10X2 כפות (בשני צבעים), כדורים פלסטיים.
כדור לסל (קורפבול) *(א)	לקלוע כדור לסל שעומד על המגרש (ללא קרש).	משחק כדורסל ללא הקפצת הכדור או ריצה עמו.	2 סלים בגובה 2.50 מ', כדור קט-סל.
כדורגל "סיאמי" *(ב)	כדורגל או קט-רגל, כשכל שני משחקים קשורים זה לזה באחת משתי רגליהם.	מותר לבעוט רק ברגל "המשותפת".	שערים, סרטים לקשירה, אמצעי סימון, כדורגל.
רב-שער *(ב)	שתי קבוצות עם הרבה שערים. השלכת טבעת או בעיטת כדור.	השערים מחוץ למגרש, אין שוער (במקרה של טבעת - יש מקל) במרחק 1 מ' מחוץ לקווי המגרש מסיבי.	6 עד 8 שערים/מקלות. תלוי כמה משתתפים ומה גודל המגרש. 2 כדורי ספוג או כדורי יד, או 2 טבעות.
רב-קבוצות	כני"ל עם 4 קבוצות ולכל קבוצה שער או מקל אחד.	כל קבוצה מגנה על השער שלה ותוקפת 3 שערים באותו הזמן.	4 שערים, 4 מקלות, 4 כדורים, 4 טבעות בצבעים שונים.
משחקי רשת/חבל *(ב)	שתי קבוצות משני צדי הרשת מעבירות חפץ שיפול על הקרקע בצד השני.	יש חוקים שונים לפי החפצים.	רשת או חבל מתוחים בגובה של 2 מ' ובאורך של 10 מ' לפחות. חפצים כני"ל.
3. משחקי קליעות למטרה (ג, ד, ה)*	לזרוק חפץ למטרה כלשהי, ביד או בבעיטת רגל. אפשרי משחק קבוצתי או משחק יחידני.	ישנן דרכים שונות עם חפצים שונים.	לפי החפץ, צורת הקליעה והאיבר הקולע.
צלחת יעף-גולף *(א)	להשחיל את הצלחות לתוך חישוק (10 מהן) במינימום זריקות.	החישוקים נמצאים במרחק 20-30 מ' זה מזה ותלויים בגובה של 1.5 מ'.	10 חישוקים וחבלים לתלייתם, 10-20 צלחות יעף.
כדורת איטלקית (בוצ'ה) *(א)(ד)	להתקרב ככל האפשר לכדור הקטן בעזרת הכדור האישי הגדול.	לכל משתתף יש כדור גדול מעץ (גדול יותר מכדור הוקי) אותו הוא מגלגל, לפי תור, לעבר כדור קטן בגודל פינג-פונג	8-10 כדורים גדולים, כדור אחד קטן.

ד. הצעות לפעילויות ספורט

הענף	הציוד	המקום/ המתקן	השופטים המפעילים	הגילאים / הכיתות / המין	המטרות / הערות
1. כדורסל	2-5 כדורים קט-סל, 2 משרוקיות, שעון עצר, דף רישום תוצאות, מכשירי כתיבה, שולחן וכיסאות לחברי המזכירות, רשתות לסלים	מגרש כדורסל.	2 שופטים, 3 מזכירים, 4 סדרנים.	ד"ח', בנים ובנות	1. תחרויות בין-כיתתיות, אליפות בית הספר על-פי תקנון. 2. תחרויות עם סל אחד, 5 נגד 5, 4 נגד 3, 4 נגד 2, 3 נגד 2 - כמספר הסלים בחצר.
2. כדור-יד	2-5 כדורים, 2 משרוקיות, שעון עצר, שולחן וכיסאות לחברי מזכירות, מכשירי כתיבה.	מגרש כדוריד, משטח מרוצף.	2 שופטים, 3 מזכירים, 4 סדרנים.	ד"ח', בנים ובנות	1. תחרויות בין-כיתתיות על כל שטח המגרש. 2. תחרויות עם שער אחד - 6 נגד 6 עם שוער ניטרלי.
3. כדור-עף	2-5 כדורים, כדורי קט-עף, 2 משרוקיות, שולחן וכיסאות לחברי המזכירות, מכשירי כתיבה, רשת או חבל.	אולם ספורט, מגרש מרוצף או חולי.	2 שופטים, 3 מזכירים, 4 סדרנים.	ו'ח', בנים ובנות	1. תחרויות בין-כיתתיות. 2. תחרויות עממיות- נופשיות.
4. כדור-רשת	2-5 כדורי קט-עף או כדורי-ים קלים, 2 משרוקיות, שולחן וכיסאות לחברי המזכירות, רשת או חבל או גומי.	אולם ספורט, מגרש מרוצף או חולי.	2 שופטים, 3 מזכירים, 4 סדרנים.	ד"ח', בנים ובנות, ומורים	1. אפשר לשנות את גובה הרשת בהתאם לגיל המשחקים. 2. תחרויות בין-כיתתיות. 3. תחרויות נופשיות. 4. אפשר להפעיל באותו הזמן מספר רב של ילדים בקבוצות המשחק. 5. מורים יכולים לשחק עם תלמידים.
5. קט-רגל	2 כדורים, 2 משרוקיות, שעון עצר, רשתות לשערים.	מגרש כדורסל, מגרש משולב, משטח חולי.	שופט ראשי, 2 שופטים מזכירים, 4-6 סדרנים.	ד"ח', בנים ובנות	1. תחרויות בין-כיתתיות על כל המגרש. 2. תחרויות לרוחב המגרש.
6. קט-סל	4 כדורים, 2 משרוקיות.	מגרש כדורסל.	שופט ראשי, 3 מזכירים, 4 סדרנים.	ד"ח', בנים ובנות	1. תחרויות בין-כיתתיות. 2. לצעירים - כדור קטן. 3. לצעירים ולכיתות ג'-ד' אפשר לשנות את המטרה: במקום קליעה לסל פגיעה בקרש ותפיסת הכדור.

הענף	הציוד	המקום/ המתקן	השופטים המפעילים	הכיתות / המין	המטרות / הערות
7. מחניים	4 כדורים, 2 משרוקיות, שעון עצר, מכשירי כתיבה.	מגרש מרוצף, (2-3) מגרשים), מגרש חולי.	3 שופטי מזכירות.	ג'ר', בנים ובנות	1. תחרויות בין-כיתתיות. 2. תחרויות נופשיות. 3. מורים/תלמידים.
8. קפיצה לרוחק - מהמקום או מתנופת ריצה	מגללה, מכשירי כתיבה, מגרפה, משרוקית.	בור קפיצה לרוחק.	שופט ראשי, 2 רשמים, 3 שופטים מסייעים, 4 סדרנים.	ג'ח', בנים ובנות	1. אליפויות בירכיתתיות, 3-5 מכל כיתה. 2. אליפויות באותה שכבת גיל, 3-5 תלמידים מכל כיתה. 3. מצטיינים בלבד. 4. פעילות חופשית.
9. קפיצה לגובה	2 עמודי קפיצה, מזרן נחיתה, מכשירי כתיבה, רף או גומי, מוט למדידה, משרוקית.	חצר, משטח חולי או מרוצף. (נקי).	שופט ראשי, 2 רשמים, 4 סדרנים.	ג'ח', בנים ובנות	1. לתחרויות בירכיתתיות. 2. תחרויות באותה שכבת גיל. 3. פעילות חופשית לגילאים הומוגניים.
10. ריצה	מסלול ריצה באורך 30-60 מ', מכשירי כתיבה, 2 משרוקיות, 2-3 שעוני עצר.	חצר, מדרכה, כביש.	מזניק, 2-3 שופטי זמן, 2 רשמים, 4 סדרנים.	ג'ח', בנים ובנות	1. תחרויות בירכיתתיות. 2. באותה שכבת גיל. 3. פעילות על בסיס תחרות אישית- חופשית.

ה. הצעות למוקדי פעילות של ספורט טבלאי

הענף	המטרה	השופטים המפעילים	ההישג	הציוד
1. "יד הזהב"	5 קליעות עונשין ברציפות לסל (אפשר להגביל את זמן הקליעה בתחנה זו)	2 שופטים, רשם, 2 סדרנים.	כל קליעה לסל - נקודה.	3 כדורי קט-סל, מכשירי כתיבה, פתקים לרישום תוצאות,
2. "רגל הב"	הקפצות על רגל אחת (אפשר להגביל את זמן ההקפצה בתחנה זו).	2 שופטים, רשם, 2 מוניס את מספר ההקפצות, סדרנים.	כל הקפצה - נקודה.	2 כדורי רגל מספר 4, מכשירי כתיבה, פתקים לרישום תוצאות, משרוקית.
3. קפיצה לרוחק (מהמקום)	קפיצה לרוחק (מהמקום), מקרב הניתור או מקו שנמתח), הפעלה בין בודדים, אליפות אישית או בין - כיתתית.	2 שופטים, רשם, 3 סדרנים.	1. לפי התוצאה : תוצאה גבוהה תקבל את הניקוד הגבוה ביותר. 2. סיכום מרחקי הקפיצה של כל חברי הקבוצה ייתן את התוצאה הגבוהה.	בור קפיצה לרוחק, מגללה, פתקים לרישום תוצאות, מגרפה, מכשירי כתיבה.
4. זריקות לשער מ-7 מ'	הבקעת שער ביד : מספר ההבקעות מתוך 3 זריקות לשער, תחרות בין יחידים או תחרות בין-כיתתית.	2 שופטים, רשם, 4-3 סדרנים, חברי מזכירות.	1. כל שער - נקודה אחת. 2. סיכום כל ההבקעות ייתן את התוצאה הגבוהה ביותר.	2-3 כדורי-יד, 1 שער כדור-יד + רשת, מכשירי כתיבה, שעון, פתקים לרישום התוצאות, משרוקית.
5. בעיטות לשער מ-7 מ'	הבקעת שער ברגל : מספר ההבקעות מתוך 3 בעיטות לשער, תחרות בין יחידים או תחרות בין-כיתתית.	2 שופטים, רשם, 3 סדרנים, חברי מזכירות.	1. כל שער - נקודה אחת. 2. סיכום כל ההבקעות ייתן את התוצאה הגבוהה ביותר.	2-3 כדורי-רגל מ-7 1,4-3 שער כדור-יד + רשת, מכשירי כתיבה, פתקים לרישום התוצאות, משרוקית.
6. "ראש- הזהב"	הקפצות כדור על המצח עד לנפילת הכדור : 2 ניסיונות לכל ילד, תחרות בין יחידים או תחרות בין-כיתתית.	2 שופטים, 2 רשמים, 3 סדרנים, חברי מזכירות.	1. כל נגיחה - נקודה אחת. 2. סיכום כל הנקודות ייתן את התוצאה הגבוהה ביותר.	2-3 כדורים (כדורגל או כדור גומי, או כדור טניס), משטח של 2X2 מ', מכשירי כתיבה, פתקים לרישום התוצאות.
7. ריצת קוביות	העברת קוביות (או בקבוקים) ממקום למקום, ניסיון אחד לכל יחיד/לכל קבוצה, מרחק הריצה עד 10 מ'.	2 שופטים, 2 רשמים, 3 סדרנים, חברי מזכירות.	1. נמדד בזמן : לפי מהירות העברת הקוביות (או הבקבוקים) ממקום למקום. 2. מינימום זמן - ניקוד גבוה.	4-6 קוביות או בקבוקי פלסטיק, מכשירי כתיבה, שעון עצר, פתקים לרישום התוצאות, משרוקית.

הענף	המטרה	השופטים המפעילים	ההישג	הציוד
8. קליעת כדור	כל תלמיד זורק ברציפות 3 כדורים למעגל, ממרחק של 10-5 מ'. אפשר לסמן 3 מעגלים שונים בגודלם, זה בתוך זה.	2 שופטים, 2 רשמים, 3-4 סדרנים, חברי מזכירות.	כל פגיעה - נקודה, או לפי הניקוד שנקבע לקליעה בכל אחד מהמעגלים.	3 כדורים, מעגל מסומן על משטח מרוצף/חולי, משרוקית, פתקים לרישום התוצאות.
9. כדרור מסביב לחישוקים או מקו-לקו	מירוץ שליחים מקו ההתחלה עד לחישוק וחזרה, כדרור כדורים בגדלים שונים (לפי גיל התלמידים), מרחק: כ-10 מ'.	2 שופטים, 2 רשמים, 3-4 סדרנים, חברי מזכירות.	לפי הגעה למיקום מסוים או נמדד על-פי זמן.	גיר, כדורים, חישוקים, מכשירי כתיבה, שעון עצר, משרוקית, פתקים לרישום תוצאות.
10. זריקת כדור או מטבע, או חישוק גומי קטן קרוב לקיר או עד לקו המסומן	הבאת המכשיר קרוב ביותר לקיר או לקו.	2 שופטים, 2 רשמים, 2-3 סדרנים, חברי מזכירות.	מודדים בס"מ את מרחק המכשיר מהקיר או מהקו, הקרוב ביותר למטרה זוכה במרב הנקודות.	כדור או מטבע או חישוק גומי קטן, סרט מידה, מכשיר כתיבה, משרוקית, פתקים לרישום התוצאות.
11. קליעה לסל על-פי זמן (30 שניות עד דקה)	קליעה לסל ממרחק של מטר בזמן נתון מראש.	2 שופטים, 2 רשמים, 3 סדרנים, חברי מזכירות.	כל קליעה - נקודה.	2-3 כדורי קט-סל או כדורים קטנים יותר, מכשירי כתיבה, שעון עצר, משרוקית, פתקים לרישום התוצאות.

מערכת שבועית לפעילות בהפסקה

כיתה	יום א'	מקום	יום ב'	מקום	יום ג'	מקום	יום ד'	מקום	יום ה'	מקום	יום ו'
1א	חישוקים	חצר	משחקי תנועה	חצר	דלגיות	חצר	התעמלות יסודית	אולם ספורט	כדורים בינוניים	קיר חשוף	
2א	כדורים בינוניים	קיר חשוף	משחקי תנועה	חצר	כדורי טניס	חצר	התעמלות יסודית	אולם ספורט	חישוקים	חצר	
1ב	דלגיות	חצר	התעמלות יסודית	חצר	חישוקים	חצר	משחקי תנועה	חצר	כדורים קטנים	חצר	
2ב	כדורי טניס	חצר	ריקודי עץ	חצר	כדורים בינוניים	קיר חשוף	משחקי תנועה	חצר	דלגיות	חצר	
1ג	הרקדה	משטח	בעיטות לשער	משטח	משחקי תנועה	חצר	קלס	משטחים מוכנים	התעמלות יסודית	אולם ספורט	
2ג	הרקדה	משטח	בעיטות לשער	משטח	משחקי תנועה	חצר	קלס	משטחים מוכנים	התעמלות יסודית	אולם ספורט	
1ד	הרקדה	משטח	קליעות לסל	חצר	כדורסל	מגרש ספורט	אתלטיקה קלה	לפי הפעילות	קלס	משטחים מוכנים	
2ד	הרקדה	משטח	קליעות לסל	חצר	כדורסל	מגרש ספורט	אתלטיקה קלה	לפי הפעילות	קלס	משטחים מוכנים	
1ה	כדורסל	אולם קלה	אתלטיקה קלה	חצר	ריקודי דיסקו	כיתה	מתח	חצר	משחקי נופש	חצר	
2ה	כדורסל	אולם קלה	אתלטיקה קלה	חצר	ריקודי דיסקו	כיתה	מתח	חצר	משחקי נופש	חצר	
1ו	ריקודי דיסקו	כיתה	כדורסל	אולם ספורט	מתח	חצר	ריקודי עם	כיתה או חצר	אתלטיקה קלת	לפי ענפי הפעילות	
2ו	ריקודי דיסקו	כיתה	כדורסל	אולם ספורט	מתח	חצר	ריקודי עם	כיתה או חצר	אתלטיקה קלה	לפי ענפי הפעילות	
1ז	מתח	חצר	ריקודי דיסקו	כיתה	כדורעף	אולם ספורט	משחקי נופש	חצר	אליפות ביה"ס	מגרש ספורט	
2ז	מתח	חצר	ריקודי דיסקו	כיתה	כדורעף	אולם ספורט	משחקי נופש	חצר	אליפות ביה"ס	מגרש ספורט	
1ח	כדורעף	חצר					כדורסל	מגרש ספורט	ריקודי דיסקו	כיתה	
2ח	כדורעף	חצר					כדורסל	מגרש ספורט	ריקודי דיסקו	כיתה	

ביבליוגרפיה

- גבעון, בועז. **הנאה בהנעה**, מכון וינגייט, 1988.
- דרורי, יעל ואחרים. **הפסקה פעילה**, משרד החינוך והתרבות, תש"ן. זמרי, אורי.
- ארגון מפעלי ספורט וחינוך גופני**, הוצאת המחבר 1960.
- ליפצין, אורי. **משחקי נופש וספורט**, צ'ריקובר, 1989.
- עקביא, מרגלית. **אחת, שתיים, שלוש - משחקי תנועה לכל הגילים**, יזרעאל 1969.
- עקביא, מרגלית. **הבה נשחקה**, משרד הביטחון, 1963.
- דזנברג, נאוה. **הפסקה פעילה**, רכס - פרויקטים חינוכיים, 1997.
- שניידר, משה. **יסודות ארגון וניהול סדרות תחרויות ופעילויות ספורט**, באר שבע, האגודה למען בית המדרש הממלכתי למורי החינוך הגופני, 1979.

ריקודי עם / יעל מירו

א. מבוא

ריקוד עממי כתרבות פנאי

הריקוד העממי משלב בתוכו פעילות חברתית, פעילות תרבותית ופעילות גופנית בד בבד.

התחרות המאפיינת ענפי ספורט רבים אינה מאפיינת את ריקודי העם. כל אחד יכול ליטול חלק בריקוד - מוגבלים ובריאים, בודדים, זוגות וקבוצות. את כולם אפשר למצוא באותו המעגל, משתפים פעולה בהתרוממות רוח שהיא נחלת הריקוד העממי.

"הרקדות" כבר הפכו לשם דבר. ציבור רחב של אנשים רואה בהרקדה בילוי שבועי, וכדי לקרב את הילדים והנוער לריקודי העם צריך ללמד את הנושא בשיטתיות כחלק מתכנית הלימודים בבית הספר. ריקודי העם יעשירו את חיי התלמידים ואת חיי החברה בבית הספר ויוסיפו להם שמחה. הריקודים יתרמו ליצירה, להרגשת "יחד", לעיצוב החברה, וכן לרכישת הרגל לצרוך סוג זה של פעילות בהמשך הדרך.

ב. מטרות

1. בתחום הגופני

- מיומנויות יסוד של תנועה יום-יומית נכונה; יציבה, ישיבה, קימה, ריצה, קפיצה.
- מיומנויות ריקוד.
- פיתוח תיאום אישי ותיאום עם בן זוג ובקבוצה.
- פיתוח יכולת לנוע בתיאום עם מוזיקה ובעיתוי נכון.
- שליטה בתנועה: מהירה-אטית; קלה-כבדה; שוטפת-מקוטעת; ממוקדת-לא ממוקדת.
- פיתוח זיכרון תנועתי.
- שיפור הכושר הפיזי.

2. בתחום הידע וההבנה

- הכרת המרחב וההתארגנות בו.
- הבנה של השפעת הריקוד על מערכות הגוף והנפש של האדם.
- הכרת כוח הכובד, העברות משקל.

- הכרת מרכיב הזמן בתנועה ; פעמה (BEAT), מפעם (TEMPO), משקל (METER), מקצב (RHYTHM), תבניות ריתמיות פשוטות עד מורכבות, בניית רפרטואר עשיר של תנועה וריקוד.

3. בתחומי הרגש והאופי

- שיפור מודעות עצמית לגוף ולנפש.
- הכרה בעובדה שכל אחד יכול לרקוד.

4. בתחום חברתי

- שיפור התקשורת עם חברי הקבוצה, השתלבות בה ופיתוח קשרים חברתיים.
- יכולת שיתוף פעולה עם בני המין הזהה ועם בני המין השני.

ג. לימוד ריקודי עם בבית הספר

לימוד ריקודי עם בבית הספר פירושו בניית תשתית לעם רוקד. עם שהריקוד הוא חלק מחיי היום-יום שלו, מהחגים והמסיבות. הריקוד הוא כלי לביטוי אמנותי.

צריך להפגיש את התלמידים עם צדדיו רבי הפנים של הריקוד-פעילות גופנית, פעילות חברתית ופעילות תרבותית, צדדים שצריכים לבוא לידי ביטוי בשיעור. מעבר ללימוד צעדות ובניית רפרטואר ריקודים, צריך לעסוק בשיעור בתכנים תנועתיים, חברתיים ותרבותיים. תוכני השיעור והריקודים הנלמדים בו חייבים להיות מותאמים לגיל התלמידים.

1. מבנה התכנית

התכנית מתאימה לכיתות ב' ו' בהיקף של שעה-שעתיים שבועיות. רצוי שהקבוצה תמנה כ-20 תלמידים (1/2 כיתה). אפשר ללמד שיעור ריקודי עם גם בכיתה שלמה, אבל במקרה זה איכות הלימוד נפגעת.

2. נושאי חברה (לכל הגילים)

- שיתוף פעולה עם בני המין השני.
- הצלחה קבוצתית בניגוד להצלחה אישית.
- שוויון חברתי במעגל.
- שיתוף החרג כשווה זכויות.
- בחירת בני זוג מלווה בהתחשבות בקבוצה.

3. נושאי תרבות (לכל הגילים)

- ריקודי עם ישראליים** - פיתוח רגש הזדהות עם מורשת העם והמדינה.
- ריקודי ראשונים** - מפגש עם חלוצי הארץ ובוניה הראשונים.
- ריקודי עדות** - פיתוח סובלנות והערכה לאוכלוסיות ישראל השונות והכרת המקורות.
- ריקודי עמים** - פתיחת צוהר לתרבויות של עמים קרובים ורחוקים.

4. הפסקה רוקדת

לימוד ריקודי עם בבית הספר פותח אפשרות להרחבת נושא ההפסקה הפעילה. זוהי פעילות המשתפת מספר רב של תלמידים בה בעת: הרוקדים, הצופים והמפעילים. כל אחד נהנה מהעיסוק שבו בחר, והאווירה בבית הספר משתפרת.

חברת הילדים תנהל (בליווי המורה המקצועי) את ההרקדה בהפסקה ותפיק אותה, והתלמידים ילמדו לנצל את הידע הרב שרכשו בשיעור לצורך שחרור ובילוי.

5. חגים ומסיבות

חיי בית הספר גדושים טקסים. המורה המתכנן טקס נתקל בין היתר בשני קשיים:
א. איך לשתף מספר רב של תלמידים?
ב. כיצד להעשיר את ההופעה ולגוון אותה?
בריקודי העם יש מענה לשתי בעיות אלה.

א. מכיוון שכל הכיתה היא בעלת ידע בתנועה ורפרטואר ריקודים, הרי שאין בעיה ליצור ריקוד בנושא הקשור לטקס. ריקוד שבו יתבטאו מרבית התלמידים בכיתה.
ב. הריקוד מוסיף לטקסטים פן חזותי. תנועה, תלבושת ומוזיקה חוברים יחד, ובעזרתם כל טקס הוא חוויה מרשימה.

ד. תכנית לימודים רבי' שנתית

ה' + א'	גן חובה	ב' - ג'	ד'	ה'	ו'
	ברמה בסיסית.	באופן יסודי וממצה.	חזרה והעמקה.		
	פיתוח הרגלי למידה.	פיתוח הרגלי למידה.	פיתוח הרגלי למידה.		
הכרת הגוף	קבוצות איברים.	קבוצות איברים; תנוחות רגליים, חלקי כף רגל.	יציבה נכונה, פרקים ומפרקים, הרחבת הנושאים שנלמדו בכיתות ב', ג'.	כוח הכובד, העברות משקל מרגל לרגל, הרחבת הנושאים שנלמדו.	
איכות התנועה			ליטוש ריקודים, סגנון.		ביצוע נכון ומדויק. שליטה באיכות הביצוע - אופי וסגנון.
התארגנות במרחב	גוש, מעגל, זוג.	גוש, מעגל, זוג, שורה מול שורה. סט זוגות, שלשות.	החומר שנלמד (בכיתות ב', ג', ד'). ריקודי החלפה, ריקודי שורה.		
כיווני התקדמות	קדימה, אחורה, הצדה.	אלכסון, ימין, שמאל.			
מושגים וצעדים	הליכה, ריצה, ניתור, דילוג, קפיצה, סיבוב, ניעה, צעדי צימוד, צעדי שיכול, חילוף.	שינון החומר שנלמד בכיתות ב' - ג'. צעדי שיכול, חילוף, שיכול לאחור, שיכול מצד לצד, צעדי שוטיש, צעד ניעה.	הרחבת נושא השיכולים שיכול חילוף פתוח סגור. צעדי שוטיש, צעדי חילוף TWO STEPS סיבוב על רגל אחת - סגור פתוח, דילוג, הנפה.		צעדי חילוף TWO STEPS, צעדי ולס, צעדי מזורקה, סיבוב, צעד תימני עם ניתור, צעדי דעסה.

ו'	ה'	ד'	ב'ג'	גן חובה + א'	הכיתות נושאי הלימוד
הריקוד התימני, ריקודי עם ישראליים בהשפעה תימנית, ריקודי עם יווניים.					הכרת עדה, הכרת עם
השתתפות בטקסי בית הספר, הכנת מסיבת סיום.					העמדת ריקודים על במה
60	60	60	50	40	שעות שנתיות

ה. תכנית עבודה לכיתות ב', ג', ד', ה', ו'

תכנית עבודה לכיתות ב'-ג'

נושאים לעבודה

הכרת המרחב - כיוונים לפי כתב אשכול (מערכת 45°) זוגיים 0, 2, 4, 6. אי-זוגיים 1, 3, 5, 7.

התארגנות במרחב - מפוזר, מעגל, זוג, שורה מול שורה-(CONTRA).

פיתוח הרגלי עבודה - קבוצות איברים: גפיים, ראש, גו, חלקי כף הרגל.

תנוחת רגליים - עמידה ראשונה: פתוחות, סגורות

עמידה שנייה (עמידת פיסוק)

עמידה רביעית(עמידת פסיעה).

כיווני התקדמות - קדימה, אחורה, הצדה.

מושגים - הליכה, ריצה, ניתור, דילוג, קפיצה, סיבוב, ניעה, צעדי צימוד, שיכול-חילוף.

רשימת ריקודים

ריקודי גוש - הופה היי (אנו הולכים ברגל), נולדתי לשלום, במדינת הגמדים, אלי קט (ALLEY CAT), פופ קורן, שיר לשלום.

ריקודי מעגל - הוקי פוקי, והבא אלינו, שבע קפיצות, ניגון עתיק, צ'רקסיה, הורה חדרה, מיס מיס, באלה הידיים, בת צורים.

ריקודי שורה - דבקה מזנון.

ריקודי זוגות – בינגו (BINGO), ברק מיקסר (BREAK MIXER), הציפורים. **ריקודי שורה מול שורה** - יש לנו תיש.

תכנית עבודה לכיתה ד'

נושאים לעבודה

הכרת המרחב - חזרה והעמקה.

התארגנות במרחב - מפוזר, מעגל, זוג, סט זוגות, מעגל פתוח, שלשות, שורה מול שורה-CONTRA.

הכרת הגוף - יציבה נכונה,

פרקים ומפרקים,

הרחבת הנושאים שנלמדו בכיתות ב'-ג'.

כיווני התקדמות- אלכסון,

ימין ושמאל,

הרחבת הנושאים שנלמדו בכיתות ב'-ג'.

מושגים - שיכול, חילוף, שיכול לאחור, שיכול מצד לצד, שוטיש (שלושה צעדים, ניתור), צעד ניעה.
איכות התנועה - דגש על "איך" עושים, ליטוש ריקודים, מהו סגנון.

רשימת ריקודים

ריקודי גוש - בהפסקה הגדולה.
ריקודי מעגל - הורה נרקודה, הורה מדורה, הורה מרה, הורה דין גיובגה, צדיק כתמר, כלי זמר, מקזיצה.
ריקודי זוגות - ודוד יפה עיניים, פיסקרן - FJESKERN, קורובושקה.
ריקודי סט זוגות - (רביעיות) שרוולים ירוקים, לה רספה, המרכבה.
ריקודי שלשות - תה ואורז, מחר.
ריקודי שורה מול שורה - CONTRA, תיש אמריקאי - VIRGINA REEL.

חזרה על הריקודים שנלמדו בכיתות הקודמות.

תכנית עבודה לכיתה ה'

נושאים לעבודה

הכרת הגוף - כוח הכובד, העברות משקל מרגל לרגל, הרחבת הנושאים שנלמדו.
מושגים - דגש על לימוד צעדים מרפרטואר הריקוד העממי.
שיכול מצד לצד - פתוח, סגור, שוטיש,
צעדי חילוף, סיבוב על רגל אחת - פתוח וסגור, דילוג הנפה.

רשימת ריקודים

ריקודי גוש - דבקה להט.
ריקודי מעגל - שם הרי גולן, סולם יעקב, רב ברכות, קומה אחא, ארץ ארץ, שיבולת איתי לגליל, הורה בקעה, סובבוני, השועל בשדה, הרועה הקטנה, ושוב אתכם, ערב בא, צדיק כתמר, כלי זמר, עוד יישמע, בוא.
ריקודי שורה - דבקה אדמה, דבקה דייגים.
ריקודי זוגות - אדמה אדמתי.
ריקודי זוגות מתחלפים - ניגונו של יוסי, הו סוזנה, טנסי ויג וולק.
ריקודי שלשות בהחלפות - תה ואורז, טרויקה, מחר, וסטרן טריו מיקסר - WESTERN TRIO MIXER

תכנית עבודה לכיתה ו'

נושאים לעבודה

מושגים - מתוך הרפרטואר של הריקוד העממי. צעדי חילוף – TWO STEPS, צעדי ולס, צעדי מזורקה, סבסוב.

איכות תנועה - דגש על ביצוע נכון ומדויק של התנועות והריקודים. שליטה בתנועה: מהירה-אטית, קלה-כבדה, שוטפת-מקוטעת, ממוקדת-לא ממוקדת.

הכרת עדה - הריקוד התימני, צעד תימני, צעד תימני עם ניתור, צעדי דעסה.

הכרת עם - הריקוד היווני (בעקבות הלימודים בהיסטוריה).

העמדת ריקודים על במה - השתתפות בטקסי בתי הספר השונים, הכנת מסיבת סוף השנה.

*רשימת ריקודים

ריקודי מעגל - שמחת העמל, שישו את ירושלים, ויבן עוזיהו, ניצנים נראו

בארץ, הנה מה טוב, דרור יקרא, מוכר הפרחים, על כנפי הכסף, ידיד נפש,

ציון תמתי, ארץ ישראל יפה.

ריקודי זוגות - שמחו נא, כאן בדרום, בת יפתח, מי לי יתן, לנר ולבשמים, אל

גינת אגוז, מזורקה.

ריקודי עם יוונים - סילביאנוס סירטוס - (SILIVRIANOS SYRTOS)

ירקינה-(YERAKINA)

צמיקוס אפיריקוס - (TSAMIKOS EPIRIKOS)

וארי הספיקוס - (VARI HASAPIKOS)

סירטקי - (SONG OF JOY)

*חזרה על הריקודים שנלמדו בכיתות הקודמות.

מפעל נופש בית ספרי / יהודה יעקובוביץ

א. מבוא

תורת ארגון מפעלי נופש אינה עומדת בפני עצמה, אלא שואבת את עקרונותיה מתורות הארגון השונות. לכן כל מי שמצוי בנושא ארגון מפעלים יוכל ליישם את הידע שברשותו בארגון פעולות פנאי מחוץ לבית הספר, אם יכיר בייחודיות המאפיינת פעולות אלה.

פרק המנהל שלפניכם ייתן בידכם כלים פשוטים, שיעזרו להתגבר על קשיי הארגון ועל הרתיעה של חלק מכם מהוצאת התלמידים מחוץ לכותלי בית הספר, כי הרי מטבע הדברים פעולות נופש רבות נעשות מחוץ לבית הספר.

ב. מופעי מנהל של פעילות נופש בטבע

יישום תורת המנהל במפעלי נופש בטבע דורש הכרת המאפיינים של פעילות זו. מאפיינים אלה קובעים את דרכי המנהל, את שיטת הביצוע ואת אופי הפעילות. הכרת כל מקצוע היא תנאי הכרחי לתכנון מתאים של המפעל ולביצוע יעיל שלו.

1. מאפייני אוכלוסיית המשתתפים

אחד העקרונות החשובים במנהל תורת הפנאי הוא התאמת סוגי הפעילות למשתתפים והימנעות כמעט מוחלטת מכפיית הפעילות עליהם. לכן, עלינו להכיר את האוכלוסייה המשתתפת לפי המרכיבים האלה:

- * גיל ומין
- * שלב התפתחות גופנית והיכולת בהווה
- * שלב התפתחות נפשית (הכרת האני, רגישות לזולת, יחס לסביבה וכד')
- * תחומי התעניינות
- * מוטיבציה לפעילות
- * התנסויות קודמות בפעילות נופש.

2. צוותי הניהול וההדרכה

צוות הניהול

התכנון והביצוע תלויים בתפיסת המנהל ובסגנון הניהולי שלו, אולם ראוי להעיר שבמפעלי נופש בטבע, שמטבעם מתקיימים בשטחים פתוחים וגדולים ובמספר משתתפים גדול, רצוי להאציל סמכויות על חברי צוות הניהול ולאמץ את שיטת העבודה בצוות. רצוי ביותר שלצוות הניהול תהיה נכונות לפעילות בטבע וידע בסיסי בפעילויות שייכללו במפעל הנופש.

צוות הדרכה

כל חברי צוות ההדרכה יהיו מיומנים בנושאים שעליהם הם מופקדים, ובמידת הצורך ולפי העניין יהיו מוסמכים לעסוק בפעילות.

3. זמן, מרחב ואקלים

זמן

הזמן הנדרש לפעילות בטבע ארוך מהזמן המוקדש לפעולות אחרות. הסיבות לכך הן:

- א. מקום הפעילות מרוחק בדרך כלל מבית הספר ונדרש זמן לחזור לסביבה המוכרת.
- ב. השהייה בטבע נמשכת גם היא זמן רב.

מרחב

ישנן פעולות הנעשות באתר מוגבל בגודלו, ואחרות נעשות בשטחים רחבים וגדולים. במקרים אלה צריך לתכנן היטב את נושאי הבטיחות, מכשירי הקשר, השליטה הבקרה.

אקלים

פעילות בטבע מושפעת מאוד מתנאי אקלים. תכנון הפעילות תלוי באזור המיועד לפעילות, בתאריך, בסוג הפעילות ובאוכלוסיית הפעילים.

4. תכנים

בפעילות בטבע יש מגוון אפשרויות לפעולה של אוכלוסיות רבות. רשימה מקוצרת של פעילויות מותרות במסגרות החינוכיות תעיד על המגוון הרחב שלהן: טיולים רגליים, טיולים על אופניים, טיולים עם בעלי חיים, מיומנויות מים (שחייה, חתירה בסירות, שיט מפרשים, צלילה) טיפוס על צוקים וגלישה מהם, משחקי נופש, מחנאות, ריצת ניווט ועוד (עיינו בחוזרי מנכ"ל יציאה לטיולים ולפעילות ספורט ונופש חוץ בית ספריות).

5. בטיחות

בטיחות קודמת לכול

בכל יציאה משטח מיושב יש גורם "סיכון", ותפקיד המדריך - "המנהיג" לזהות את כל הגורמים המורידים את רמת הבטיחות ולנטרל אותם ככל האפשר. גורמי אי הבטיחות גדלים ככל שהפעולה אתגרית יותר. כל גורם היכול לפגוע במשתתפים, ברכושם או בערכיהם נחשב לגורם שלילי וצריך להסירו.

ג. פעולות אתגר

לפני סקירת פעולות אתגריות צריך להבהיר חד משמעית, שאין לבצע פעילות מסוכנת. אסור לסכן חניכים. מותר לבצע רק פעילויות שהותרו בתכנית הלימודים ובחוזרי מנכ"ל.

אנו משתמשים לעתים במילה "סיכון" כדי לתאר פעולה אתגרית או פעולה שמגבירה חרדה, ואז נסמן אותה בגרשיים כדי להבדילה מסיכון ממש. מן המוסכמות הוא שפעילות אתגרית, שיש בה קושי בר התגברות, תורמת להתפתחות הפרט ולעיצוב אישיותו.

עלינו לדעת כמה דברים :

- עלפי החוק, בפעילויות מסויימות, המדריך חייב להיות בעל תעודת הדרכה.
- פעילות בטבע אינה מסוכנת אם נוהגים לפי הכללים.
- יש אנשים שגורמים לתאונות - אנשים חסרי ידע, בעלי ציוד לקוי וכאלה שהחלטותיהם שגויות.
- יש המסתכנים מטבעם.
- על המארגן להכיר את הטיפוסים השונים ולשלוט באלה העלולים להסתכן ולסכן אחרים.
- הידע, התכנון והביצוע חייבים להיות ברמה הגבוהה ביותר.
- המארגן חייב להביא בחשבון את האפשרויות השונות במצבים משתנים ולהכין פתרונות לכל מצב (תהליך מציאת חלופות).

ד. מנהל הנופש

להלן פעולות, טבלאות עזר, דוגמאות לטיולים, למחנות נופש פעיל וליום ספורט. הערה: כל המובא בסעיף זה בוצע מספר רב של פעמים במסגרות שונות ובהצלחה יתרה.

1. תיק פעילות

הכנת תיק (פקודה) פעילות יסודי, מפורט ונכון היא תנאי מוקדם והכרחי להצלחת מפעל הנופש המתוכנן. תיק מסודר חוסך זמן, משאבים, תקלות ועמידה לפני "ועדת חקירה".

דוגמה לראשי פרקים להכנת תיק פעילות למפעלי נופש

כותרת - שם הפעילות.

א. כללי

1. תאריך ביצוע
2. קבוצת פעילים
3. מקום

ב. מטרות (המטרות יכולות להשתנות לפי האירוע ומשתתפיו)

1. בתחום הידע

2. בתחום ההבנה .

3. בתחום הרגש

4. בתחום המיומנויות והכושר.

ג. מפת אזור הפעילות ותקציר גאוגרפי

ד. שיטה

1. הדרך שבה תיושם התכנית

2. נוהלי עבודה

3. תפקידי הפעילים

4. תפקידי הצוות

5. כל הערה הנוגעת לפעילות הנדונה והתורמת להבנתה

ה. ארגון

1. פירוט סעיפי השיטה למונחי ביצוע

2. ועדה מארגנת – קביעת תפקידים

3. ציוד כוח אדם, תקציב, תחבורה, כלכלה, שיפוט, פרסים

ו. תמחיר

פירוט העלויות לפי הנושאים השונים.

ז. חוקים ונהלים

סעיף זה מתייחס בעיקר למפעלים שבהם הפעילויות נעשות בכפוף לחוקים ברורים (משחקים, ספורט טבלאי וכד'').

צריך לפרט סעיף זה ולהעמיק בו כדי למנוע ויכוחים וחיכוכים מיותרים בין המשתתפים.

ח. טבלת משימות

הגדרת משימות, קביעת האחראי לכל משימה וקביעת תאריך ביצוע.

ט. טבלת פעילות

הטבלה תהיה מותאמת לסוג הפעילות המתבצעת. יש לערוך טבלה אחת לספורט טבלאי וטבלה שונה לפעילות המוגדרת כטיול.

י. נספחים

1. תרשים שטח המיועד לפעילות

2. בטיחות - הוראות בטיחות מתאימות לכל פעילות

3. נספח ציוד

4. עזרה ראשונה

5. ביטחון

6. טפסים

2. טבלאות עזר
טבלאות עזר לספורט טבלאי

ספורט טבלאי / פעילות נופש בתחנות או במוקדים

1. טבלה מרכזת למארגן

מס'	שם התחנה	תיאור הפעילות	החוקים	הציוד	השופט
.1					
.2					
.3					
.4					
.5					
.6					
.7					
.8					
.9					

4. רשימת ציוד כללי (מתאימה לכל אירוע לריכוז הציוד הכללי)

מס'	הכמות	תיאור הפריט	האחראי
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

5. טופס שיפוט

שם התחנה :

שם הקבוצה :

ההישג :

המורל :

שם השופט :

חתימה :

טבלת משימות

טבלה זו חשובה מאוד לתהליך התכנון, משום שהיא מסכמת ביעילות חלק מההחלטות ואת האצלת הסמכויות ואחריות חברי הצוות. הטבלה משמשת כלי עזר יעיל למנהל הפעילות.

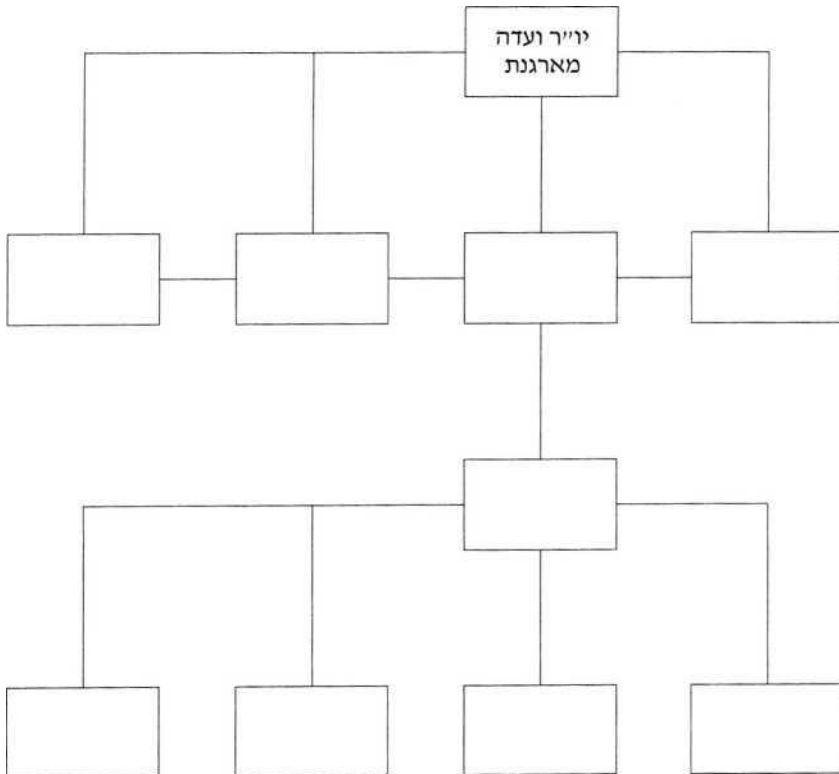
טבלת משימות (טובה לשימוש בכל תהליך ארגוני)

מס'	נושא/מטלה	פירוט	אחראי	תאריך התחלה	תאריך סיום	הערות
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

מבנה ארגוני

שני תרשימים אלה מתארים את מבנה הארגון שהוקם לצורך ביצוע מפעל הנופש מלמדים על האחראים על חברי הצוות ועל נושאי אחריותם. תרשים 1 כללי ותרשים 2 מפורט.

1. תרשים מבנה ארגוני(דוגמה)



2. תרשים מטה של מפעל הגופש (דוגמה)



3. טיול שנתי ומחנה נופש פעיל

בשנים האחרונות חלו שינויים בטיול השנתי "המקובל" - הליכה רצופה של כמה ימים. קיימת נטייה לשלב בימי הטיול פעולות אתגר ונופש.

טיול שנתי משולב לכיתות י"ב (דוגמה)

החלוקה לקבוצות תלויה במספר הכיתות, במספר התלמידים בכל כיתה ובמספר הפעילויות.

אפשר לבחור את התכנים, ואפשר להוסיף עליהם, לשנותם ולגרוע מהם. הכול לפי מקום האוכלוסייה והתקציב.

פיצול קבוצה לקבוצות משנה דורש תכנון מדויק של זמנים, של מקומות מפגש ושל שליטה במרכיבי המערכת. (הפיצול מסומן בטבלה בקו מקווקו בין שתי פעילויות).

דוגמה לתכנית טיול לשכבת כיתות י"ב

קבוצה	א	ב	ג
יום 1	נסיעה מנהלתית מביה"ס לאזור הטיול		
	טיול גייפים	טיול רגלי	אופני הרים
	טיול עם בעלי חיים	(שילוב גלישה)	טיול רגלי
	תכנית ערב לכל התלמידים		
2	אופני הרים	טיול גייפים	טיול רגלי
	טיול רגלי	עם בעלי חיים	שילוב גלישה
	תכנית ערב לכל התלמידים		
3	טיול רגלי(שילוב גלישה)	אופני הרים	טיול גייפים
	טיול עם בעלי חיים	טיול רגלי	טיול עם בעלי חיים
	תכנית ערב לכל התלמידים		
4	טיול רגלי של כל הקבוצות במסלול זהה או בשטח זהה. נסיעה מנהלתית חזרה לביה"ס		

כל הפעילויות נעשות על-פי כללי הבטיחות שפורסמו בחוזרי המנכ"ל.

מחנה טיול ונופש (דוגמה)
 • תכנית הפעילות במחנה טיול ונופש

ג	ב	א	קבוצה	
			יום	
טיולים ברמת הגולן			1	ערב
פעילות בלונה-גל				
אבובים + קאיאים	טיול בגולן	מקצועות מים בכינרת	2	לפנה"צ
טיול קצר		ספורט טבלאי		אחה"צ
שיט בכינרת, שירי כינרת			3	ערב
מקצועות מים	אבובים + קאיאים	טיול בגולן		לפנה"צ
ספורט טבלאי	טיול קצר		4	אחה"צ
מצעד לפידים לסוסיתא				ערב
טיול בגולן	מקצועות מים בכינרת	אבובים + קאיאים	5	לפנה"צ
	ספורט טבלאי	טיול קצר		אחה"צ
מסיבת סיום				ערב
פירוק המחנה, משחה של 500 מ', ריצה של 2 ק"מ נסיעה הביתה				

- דוגמה לתכנית שבוצעה הלכה למעשה. במתכונת זו אפשר לבצע תכניות דומות באזורי הארץ השונים.
- בתכנית השתתפו 400 תלמידים, 55 אנשי צוות.
- לינה - תחת כיפת השמים.
- כל הפעילויות נעשות על-פי כללי הבטיחות שפורסמו בחוזרי המנכ"ל.

יום ספורט ונופש בית ספרי

דוגמה ליום ספורט בית ספרי שהדגש בו הוא על נופש פעיל. צריך לשים לב שגם מקצועות האתלטיקה הקלה יבוטאו בשיטה שונה מהמקובל. וזאת, כדי לשתף תלמידים רבים ככל האפשר וליצור אווירה של שיתוף, אחדות ושמחה.

א. כללי

1. ביום ... ה ייערך יום ספורט לכיתות..... במקצועות האתלטיקה הקלה ומשחקי הנופש.
2. האירוע ייערך באצטדיון.....

ב. מטרות

1. גיבוש התלמידים במסגרות הכיתתיות דגש על עבודת צוות.
2. הכרת מיומנויות חדשות בתחומי הספורט והנופש.
3. העמקת התודעה לחינוך הגופני בקרב תלמידי בית הספר ומוריו.
4. מפגש ספורטיבי בין הכיתות שבו יישמרו על חוקי התחרות וההגינות הספורטיבית.
5. הנאה למשתתפים ולצופים.

ג. תכנית יום הספורט ולוח הזמנים

הגעה לשטח וכינוס(לאחר ארוחה קלה).	עד השעה 08.15
מפקד פתיחה (ראו נספח א').	08.30 - 08.15
פעילות בתחנות(ראו נספח ב').	08.45 – 11.00
תחרות ראווה של תלמידים מצטיינים במקצועות נבחרים באתלטיקה קלה.	11.00 - 11.30
טקס סיום וחלוקת פרסים.	11.30 - 12.00

ד. מנהל

1. ארגון וביצוע

- תכנון יום הספורט, ארגונו וביצועו יהיו באחריות המורים לחינוך גופני ובשיתוף נציגי התלמידים בוועדות הספורט.
- נציגי התלמידים אחראים להביא לידיעת התלמידים בכיתותיהם את תכנית יום הספורט, ולהכין את קבוצות ה"עבודה" על-פי התכנון.
- הפיקוח בתחנות יהיה באחריות מחנכי הכיתות ומורי בית הספר, ולהם יסיעו תלמידי כיתה ... (ראו נספח ג').
- ביום ה-..... בשעה..... תיערך פגישת תדרוך לנציגי הכיתות ב.....
- מזכירות - חברי המזכירות יהיו _____

2. הגעה ורישום נוכחות(באחריות המורים והמחנכים)
- על כל התלמידים להגיע לאצטדיון עד השעה 08.15.
 - מחנכי הכיתות והמורים האחראים יפקדו את התלמידים לפני תחילת טקס הפתיחה וירשמו את שמותיהם בטופס הנוכחות הכיתתי. עוד מפקד נוכחות ייערך בסיום התחרויות ולפני תחילת טקס הסיום.
 - עותק של רשימת הנוכחות צריך למסור לידי רכז החינוך הגופני -
 - המחנכים יתנו דעתם להתארגנות נאותה של כיתותיהם ויוודאו שתלמידיהם מצוידים בתלבושת ספורט מלאה.
- הערה: על המורים לאסוף את אישורי ההורים לפני יום הספורט.
- ה. פרסים
1. הכיתה שתגיע למקום הראשון תזכה ב"מגן נודד" וביציאה ליום נופש ספורטיבי.
 2. הכיתות שיגיעו למקום השני, למקום השלישי ולמקום הרביעי תזכינה בפרסים.
 3. הכיתה המובילה בהגינותה/באחדותה/בגיבושה/בלכידותה - תזכה גם היא בפרס מיוחד.
 4. הזוכים בתחרויות הראווה יזכו בפרסים אישיים.
- ו. ועדת ערעורים
1. חברי הוועדה יהיו המורים לחינוך גופני ויו"ר ועדת הספורט של התלמידים.
 2. ערעור יוגש בכתב לאחד מחברי הוועדה, ולא יאוחר מעשר דקות מתום האירוע.
- ז. עזרה ראשונה, בטיחות וניקיון
1. אין לעזוב את שטח האצטדיון במשך כל יום הספורט.
 2. התלמידים יהיו ערים למתרחש וידווחו למורים על כל חריגה.
 3. השימוש במתקנים הנמצאים בשטח יהיה על-פי התקנות וההוראות הנהוגות במתקן.
 4. בכל עניין הקשור לבריאות או לבטיחות צריך לגשת מיד למורה, והוא ידאג להגשת עזרה.
 5. בכל מקרה של פגיעה או של פציעה צריך לגשת למחנך או לחובש שיימצא במקום.
 6. בשטח הפעילות יש מזנון, ברזי מים ושירותים.
 7. התלמידים מתבקשים לשמור על ניקיון המקום ולהשליך את האשפה לפחים.
 8. יש לחבוש כובע, לשתות מים, ו-להשתמש בקרם שזוף.

ח. משמעת

1. התלמידים חייבים להישמע להוראות המורים, בעלי התפקידים והכרוז.
2. כל הפרת משמעת פוגעת בהצלחת המפעל, ותגרור תגובה הולמת.
3. חל איסור כניסה לשטח הפעילות (האצטדיון) על כל תלמיד שאינו פעיל בתחרויות.

בהצלחה לכולנו
המורים לחינוך גופני
ועדת ספורט
מועצת תלמידים.

נספח א'

טקס הפתיחה

1. 08.15 עליית התלמידים על השטח המסומן. כל כיתה תשב מאחורי השלט המתאים.
2. ברכות מפי מנהל בית הספר מר.....
3. הסבר על נוהלי יום הספורט.
4. פיזור לתחנות.

טקס סיום

1. תלמידי הכיתות יתארגנו בסדר שבו נערכו בטקס הפתיחה.
2. סיכום יום הספורט.
3. חלוקת פרסים.
4. פיזור.

נספח ב'

תחרויות במיומנויות אתלטיקה קלה ובמשחקי נופש

א. השיטה

1. עם סיום טקס הפתיחה תלך כל כיתה בליווי המורה לתחנה הראשונה שבה היא מתחילה (ראו טבלת פעילות).
2. משך הפעילות בכל תחנה יהיה שש דקות.
3. שתי דקות יוקצבו למעבר הכיתה מתחנה לתחנה.
4. שריקות במערכת הכריזה יתנו את האות לתחילת הפעילות בתחנה, לסיומה ולמעבר בין התחנות.
5. בשטח האצטדיון יהיו תחנות לפי מניין הכיתות.
6. מורה ותלמידים מכיתה יהיו אחראים בכל תחנה וישמשו גם כשופטים.
7. כיוון החלפת התחנות - נגד כיוון השעון.
8. בתחנות מסוימות יהיו משחקי נופש ובתחנות אחרות תהיה פעילות של אתלטיקה קלה.

ב. המשתתפים

1. בתחנות הנופש יפעלו כל תלמידי הכיתה.
2. בתחנות האתלטיקה הקלה תציב כל כיתה קבוצה שתמנה תלמידים, מהם בנים ו בנות.
3. נציגי הכיתות יקבעו מראש את הרכב הקבוצות לאתלטיקה הקלה.
4. כל חברי הקבוצה חייבים ליטול חלק בפעילות בכל תחנה, על פי ההוראות והכללים. הערה: צריך לקבוע מראש (לפי העניין) את סדר ההשתתפות של חברי הקבוצה בכל תחנה.
5. תלמיד המסיים את פעילותו בתחנת אתלטיקה קלה ישב בצד, עד לסיום הפעילות של כל חברי כיתתו.

ג. חוקים ושיפוט

1. בכל התחנות מתקיים עיקרון צבירת הישגים, כלומר, סך ההישגים שמשגיגים כל חברי הקבוצה קובע את הניקוד בתחנה.
2. כדי להגיע להישג המקסימלי חשוב שהתלמידים יבינו מראש מהי המשימה שעליהם לבצע.
3. המשמעת הקבוצתית וניצול יעיל של הזמן העומד לרשותכם הם מרכיביו העיקריים של ההישג.
4. השופט בתחנה הוא הפוסק הבלעדי. אין להתווכח אתו ואין לנסות להשפיע על החלטתו, ובוודאי שאין להפר את ההוראות והחוקים.
5. עבירה על החוקים והפרעה למהלך התקין של התחרות תגרור פסילת הקבוצה או הפחתה ניכרת בניקוד.
6. נציג ועדת הספורט אחראי על התנהגות כיתתו ועל תפקודה.

פירוט פעילות התחנות

התחנה	המטלה והחוקים	השיפוט והניקוד	הציוד	כוח האדם
הדיפת כדור ברזל	הדיפת כדור ברזל מהמקום או בגלישה. בנים: 3 ק"ג. בנות: 2 ק"ג. מעבר קו ההדיפה, או זריקה - פוסלים את ההדיפה.	סך כול המרחקים שנהדפו.	כדור ברזל 2 ק"ג, כדור 3 ק"ג, מגללה, קונוסים.	מודד, רשם, מורה אחראי.
קפיצה משולשת	קפיצה משולשת מהמקום.	סך כול המרחקים שעברו התלמידים.	מגללה, 3 קונוסים.	מודד, רשם, מורה אחראי.
ריצת שליחים (תרשים) (הריצה)	ריצת שליחים למרחק של חמישים מטר; הקבוצה מתחלקת לשתי קבוצות משנה. כל תת קבוצה מסתדרת בטור, ועומדת בפניה הנגדית לאחרת; הריצה בקו ישר. מסירת המקל תהיה בתחום ההחלפה בלבד (ראו תרשים); כל תלמיד ירוץ פעמיים, ובתורו בלבד; מקל שנפל יורם והריצה תימשך.	הזמן הכולל של חברי הקבוצה.	שעון עצר, מקל שליחים.	שופט זמן, רשם, שופט החלפה, מורה אחראי.
קפיצה למרחק	קפיצה למרחק בהרצה. ההרצה מעבר לקו מסומן. המדידה תהיה משפת הבור.	סך כול המרחקים שקפצו חברי הקבוצה.	מגללה, מגרפה, 3 קונוסים.	מודד, רשם, מורה אחראי.
קפיצה לגובה בהרצה	חברי הקבוצה יקפצו בתורם. כל קופץ רשאי לקפוץ רק לאחר שקודמו עזב את המזרן. ייקבעו ארבעה גבהים: 1.00 מ', 1.10 מ', 1.20 מ', 1.30 מ'. ראש הקבוצה יחליט מתי להעלות את גובה הגומי ויודיע על החלטתו לשופט. כל נגיעה בגומי פוסלת את הקפיצה.	סך כול הגבהים.	מתקו קפיצה לגובה, גומי ברוחב של 2 ס"מ ובאורך של 5 מ'.	2 מגביהים, רשם, מורה אחראי.
פריסבי למטרה	להשחיל צלחת מעופפת לחישוק. הזורקים עומדים מעבר לקו מסומן. הזורקים יתחלפו לאחר כל זריקה.	כל השחלה מזכה בנקודה.	פריסבי, חישוק.	שופט, רשם, מורה אחראי.
אינדיקה קבוצתית	הקבוצה מתחלקת לשלוש קבוצות משנה המסתדרות במעגלים נפרדים. לכל קבוצה אינדיקה. המטרה - למסור אותה פעמים רבות מבלי להפילה. לאחר נפילת האינדיקה - תתחיל הספירה מחדש.	חיבור התוצאה הטובה ביותר של קבוצות המשנה.	שלוש אינדיקות.	3 שופטים, רשם, מורה אחראי.

שם התחנה	המטלה והחוקים	השיפוט והניקוד	הציוד	כוח האדם
שכיבת סמיכה - פשיטות מרפקים	התלמידים עומדים בשורה חזיתית. לאחר שהראשון מסיים מתחיל השני, וכך הלאה.	סך כול פשיטות המרפקים.		סופר, רשם, מורה אחראי.
הכף, הכדור והטבעת	התלמידים העומדים בטור זורקים את הכדור בעזרת הכף ומנסים להשחילו לטבעת המוחזקת בידי תלמיד. התלמיד המחזיק בטבעת רשאי לרוץ בשטח.	סך כול ההשחלות.	כף, כדור, טבעת.	סופר, רשם, מורה אחראי.
באולינג	הפלת בקבוקים. המשתתפים מסתדרים בטור מול הבקבוקים. כל אחד זורק כדור בתורו במטרה להפיל בקבוקים רבים ככל האפשר. סידור הבקבוקים מחדש ייעשה לאחר נפילת כל הבקבוקים. הזורק יעמוד מאחורי קו מסומן.	כל בקבוק שנפל מזכה בנקודה.	15 בקבוקי פלסטיק, 2 כדורי כוח (1.5 ק"ג) מגומי.	סופר, רשם, מורה אחראי.
המגיש והחובט	חבטה בכדור בעזרת מחבט של כדור בסיס. הכדור חייב לעבור קו מסומן. כל קבוצה תבחר בחובט. אפשר להחליפו בהחלטת ראש הקבוצה. החובט יעמוד בריבוע מסומן שאין לצאת ממנו. חברי הקבוצה יגישו כדור לחובט, כל אחד בתורו. ההגשה תבצע מעבר לקו מסומן.	כל חבטה מוצלחת מזכה בנקודה.	מחבט כדור בסיס, 2 סופט בול.	סופר, רשם, מורה אחראי.
בעיטה לשער	התלמידים יעמדו בטור. כל אחד ייגש בתורו ויבעט בכדור לשער שרוחבו 1 מ'. הכדור יונח מעבר לקו מסומן.	כל שער מזכה בנקודה.	2 מקלות, כדור רגל.	סופר, רשם, מורה אחראי.

פיזור של מורים אחראיים ושופטים בתחנות.

תלמיד העזר מכיתה	שם המורה האחראי	הכיתה המתחילה	שם התחנה

טופט מטלות וחלוקת עבודה

הערות	סיום עד תאריך	המורה האחראי	פירוט	המטלה

נוהלי בטיחות בחינוך גופני ובספורט

פעילות גופנית כרוכה בסיכונים שונים שעלולים לגרום לנזקי גוף בדרגות חומרה שונות. על כן, ההתייחסות לבטיחות במתקנים שבהם נעשית פעילות גופנית וספורטיבית, ובתכניות המציעות פעילות כזו - חשובה מאין כמוה. להלן רשימת הפרסומים המחייבים בנושאי הבטיחות:

חוזר מנכ"ל משרד החינוך מיוחד ז' (התשנ"ז, אפריל 1997) המוקדש ל"נוהלי בטיחות במערכת החינוך". הוא מפרט את כללי הבטיחות בשיעורי החינוך הגופני; במתקני החצר; באולם ההתעמלות; בחדר כושר, כמו: התעמלות על מכשירים, אתלטיקה קלה, משחקי כדור, בדיקת מכשירים ואחזקתם.

חוזר מנכ"ל המשרד נב/10 סעיף 437-436 מתייחס לשיזוף ולכוויות שמש.
חוזרי מנכ"ל המשרד נ"ח/7 רנ"ט/8 (א), מתייחסים ל"בטיחות בשיעורים בפעילויות של שחייה של מוסדות חינוך".

חוזר מנכ"ל המשרד נה/9 סעיף 346 מתייחס לנושא החלקה על "גלגשות" ("סקייט בורדס") ועל גלגליות (ובכלל זה "רוטר בליידס").

חוזר מנכ"ל המשרד מיוחד ו' (התשנ"ו) מדצמבר 1995 מתייחס ל"הוראות בטיחות בפעילויות ספורט ונופש חוץ בית ספריות". בחוזר זה יש פירוט של הוראות בטיחות בפעילויות מים (ים, ברכה ואיסור רחצה במאגרי מים), שיט על אבובים, קאיאקים, קאטרפט, סירות נהר, רפסודות, סירות באגמים מוסדרים, חסקות, גלשני מפרש, סקי מים בכבלים, פארקי מים, קמ"ס (קנה, מסכה, סנפירים), טיפוס על מצוקים וגלישה מהם, טיולים על אופניים רגילים ועל אופני הרים, רכיבה על בעלי חיים כחמורים, כסוסים וכגמלים, סיורי גיפים, טיסות בשמי הארץ והחלקה על קרח.

בהוראות בטיחות התשמ"ב יש התייחסות נוספת לבטיחות בשיעורי הימאות: שיט בסירות, בטיחות בים, בהפלגות ובעבודה בבתי ספר ימיים ובטיחות וגיחות בשיעורי השחייה בברכה ובים.

נושא הבטיחות בצלילה הספורטיבית זכה להתייחסות ב"חוק הצלילה הספורטיבית תשל"ט-1979". בחוק סעיפים המפרטים הגבלות בצלילה לפרט, אזורי צלילה אסורים והגבלה של הדרכת צלילה.

החברה למתנ"סים פרסמה **אוגדן נהלים בנושא בטיחות וביטחון בטיולים** (אוגוסט 1991). האוגדן כולל פרק כללי בנוגע לביטחון בטיולים וכן טיולי אופניים, סיורי גיפים. טיולים עם בעלי חיים, סקי מים בכבלים, טיפוס מצוקים וגלישה

מהם, בטיחות בקייטנות ובמחנות קיץ, טיסות בשמי הארץ, טיולים לגיל הרך, טיולים לקשישים, ספורט ונופש במים. כמו כן, באוגדן הנספחים האלה: הודעה להורים, רשימת ציוד הנדרש לפעילות, מידע על תנועה ברכבת, דיווח על תאונות, ביטוח משתתפים בפעולות חריגות במתנ"ס, דרכי תקשורת בהירות, נוהל פתיחה באש והנחיות לרכזי ארץ מורשת.

חוזר אחר של האחראי על ביטחון ובטיחות בחברה למתנ"סים מ-14 ביוני 1995 דן **בבטיחות, בביטחון ובאבטחת קייטנות ומחנות קיץ** ומשלים את אוגדן הנהלים הנ"ל של החברה.

אוגדן נוהלים בנושא ביטחון ובטיחות בגיל הרך - החברה למתנ"סים.
האוגדן כולל:

- הוראות בטיחות וגיהות, בטיחות בגן הילדים, גיהות ועזרה ראשונה.
- הבטחת תנאי הבטיחות והחינוך לבטיחות.
- הטיול בגיל הרך - ארגון, בטיחות וביטחון.
- פעולות קיץ - רחצה בים ובברכה.
- ציוד לכיבוי אש.
- מפרטי בטיחות - מגרש גן הילדים והחצר, אבטחת גן הילדים.

המעוניינים בפרטים נוספים מופנים אל המקורות המצוינים לעיל, הכוללים חומר רב שאין מקום לפרטו בספר זה. כמו כן יש לעקוב אחר הוראות חוזרי מנכ"ל משרד החינוך המתפרסמות מעת לעת.