

وزارة التربية والتعليم  
السكرتارية التربوية  
مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية



التربية البدنية

للسفوف الثالثة - الثانية عشرة والتعليم الخاص  
في المدارس العربية والدرزية الرسمية

תכנית לימודים  
חינוך גופני לכיתות ג' - י"ב ולחינוך המיוחד  
בחינוך הממלכתי, הממלכתי-דתי, הערבי והדרוזי

موقع مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية:  
[www.education.gov.il/tal/portal](http://www.education.gov.il/tal/portal)

القدس, 2009

כתיבה:	חברי ועדת תכנית הלימודים
עריכה:	חנה אדן, האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים, משרד החינוך התרבות והספורט
עריכת הלשון:	ליאורה הרציג
עיצוב:	ציפי פסחוביץ ז"ל
סדר, צילום, לוחות:	ארט פלוס בע"מ

### חברי הוועדה

פרופ' הלל רסקין ז"ל, לשעבר ראש מרכז קוסל לחינוך גופני, האוניברסיטה העברית בירושלים – יו"ר  
 מר אברהם זוכמן, המפקח המרכז והממונה על החינוך הגופני, משרד החינוך התרבות והספורט – מרכז  
 הוועדה מ-1998  
 ד"ר אילנה ארליך, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט והמפקחת על החינוך הגופני במחוז חיפה  
 מר מרדכי ארליך, מרכז הוועדה עד שנת 1997  
 ד"ר צבי ארצי, חבר הוועדה עד שנת 1997  
 ד"ר דוד גושן, מורה לחינוך גופני, מנהל בית הספר התיכון קריית חיים  
 ד"ר עפרה גפני, המכללה לחינוך, סמינר הקיבוצים  
 ד"ר יהושע דקל, ראש מנהל הספורט במשרד החינוך התרבות והספורט, חבר הוועדה עד שנת 1997  
 גב' אלינור טילמן, מורה לחינוך גופני, בית הספר התיכון "בליך", רמת גן  
 ד"ר אמין מוקטרן, מפקח על החינוך הגופני במגזר הערבי, משרד החינוך התרבות והספורט  
 ד"ר עקיבא קורל, מרכז המסלול לחינוך גופני, המכללה לחינוך, סמינר הקיבוצים  
 ד"ר אילנה רכס, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט

### ועדות-משנה

#### כיתות ג'-ו'

ד"ר אילנה רכס – יו"ר, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
 גב' דליה איל, מורה לחינוך גופני, בית הספר היסודי, נהלל  
 גב' הגר ארד, המכללה לחינוך, סמינר הקיבוצים  
 ד"ר אמין מוקטרן, מפקח על החינוך הגופני במגזר הערבי, משרד החינוך התרבות והספורט  
 גב' לאה מור, מורה לחינוך גופני, בית הספר היסודי "רמז", נהריה  
 מר מיכה פולק, מורה לחינוך גופני, חטיבת בניינים, אורנית  
 מר בעז שולרוף – המפקח על החינוך הגופני במחוז הצפון

#### חטיבת בניינים – תלמידות

גב' רות דקל – יו"ר, המפקחת על החינוך הגופני במחוז ירושלים, משרד החינוך התרבות והספורט  
 גב' אורית אברהם, מורה לחינוך גופני, מקיף ט', ראשון לציון  
 גב' דליה אפק, מורה לחינוך גופני, תיכון עירוני א', תל אביב  
 גב' חנה גמליאל, מורה לחינוך גופני, בית ספר ממ"ד, גוש עציון  
 גב' אלינור טילמן, מורה לחינוך גופני, בית הספר התיכון "בליך", רמת גן  
 ד"ר מירי לוי, מורה לחינוך גופני, חט"ב "פיינשטיין", פתח תקווה, המכללה האקדמית לחינוך "גבעת ושינגטון"

### **חטיבת בנינים – תלמידים**

ד"ר ישראל הררי – יו"ר, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
ד"ר פטר דוידוביץ, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
מר אברהם זוכמן, המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני, משרד החינוך התרבות והספורט  
מר גלעד יעקב, מורה לחינוך גופני, תיכון עירוני ג', חיפה  
ד"ר רוני לידור, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
ד"ר יצחק רם, מורה לחינוך גופני, בית הספר התיכון "אליאנס", תל אביב  
מר שי שיטרית, מורה לחינוך גופני, בית הספר התיכון "סליגסברג", ירושלים

### **חטיבה עליונה – תלמידות**

ד"ר עטרה שרמן – יו"ר, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
גב' אורה אנגל, מורה לחינוך גופני, בית הספר התיכון החקלאי, פרדס חנה  
ד"ר אילנה ארליך, מפקחת על החינוך הגופני במחוז חיפה  
גב' אסתר גולדשטיין, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
גב' חגית דיסקין, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
גב' רבקה טימינקר, מורה לחינוך גופני, "בית חינוך", ירושלים  
גב' תמר סנדיק, מורה לחינוך גופני, בית הספר התיכון "בליך", רמת גן

### **חטיבה עליונה – תלמידים**

ד"ר דוד בן סירא – יו"ר, סגן ראש המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
מר אביחי ביאר, מורה לחינוך גופני, ביו"ס אזורי מקיף "העמק המערבי", קיבוץ יפעת  
ד"ר דוד גושן, מנהל בית הספר התיכון, קריית חיים  
מר יוסי ירום, מורה לחינוך גופני, תיכון מקיף, יהוד  
מר אלי מור, מורה לחינוך גופני, בית הספר התיכון "הראל", מבשרת ירושלים  
מר שחר נייס, מורה לחינוך גופני, בית הספר התיכון "הר וגיא", קיבוץ דפנה

### **תלמידים עם צרכים מיוחדים\***

ד"ר עפרה גפני, המכללה לחינוך סמינר הקיבוצים  
ד"ר יהושע הוצלר, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
ד"ר עטרה שרמן, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
ד"ר אורלי יזדי, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
גב' טובה גרינפלד, מדריכה ארצית, האגף לחינוך מיוחד במשרד החינוך התרבות והספורט

### **ריקודי עם ועמים**

מר דני בנשלום, בית ספר להשתלמויות במכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט

### **כדורסל**

ד"ר רוני לידור, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
גב' בשמת מקובר, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
מר גרשון דקל, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט והמכללה לחינוך, סמינר הקיבוצים

\*השתתפו בכתיבה: תמר יעקב, יעל אלמוסני ואורי ברגמן, מופ"ת.

### **כדורגל**

ד"ר יצחק רם, מורה לחינוך גופני, בית הספר התיכון "אליאנס", תל אביב  
מר שמואל חנין, מורה לחינוך גופני, חט"ב "אחרון הבילויים", ראשון לציון  
מר דני עציוני, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
ד"ר מילורד פריניאטוביץ, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט

### **כדורעף**

ד"ר יוסי גבע, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט

### **כדוריד**

ד"ר דוד גושן, מנהל בית הספר התיכון, קריית חיים  
מר איגור ביאליק, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
גב' קרן גבע, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט

### **אתלטיקה קלה**

ד"ר יואב מקל, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט

### **משחקי מחבט**

גב' מיכל ארנון, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט

### **התעמלות – תלמידות**

גב' חגית דיסקין, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט

### **התעמלות – תלמידים**

ד"ר ישראל הררי, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
ד"ר אייל דולב, מכללת "אוהלו", קצרין

### **התעמלות אמנותית**

גב' ענבל נישליט, המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט  
גב' שולמית גולדשטיין, מורה לחינוך גופני, בית הספר התיכון "ראשונים", הרצליה

© כל הזכויות שמורות למשרד החינוך, תשס"ד

"מעלות" הוצאת ספרים בע"מ, רח' קרליבך 29 תל אביב, טל' 03-5614121

الكتابة: أعضاء لجنة المنهج  
التحرير: حنة أدان، مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية، وزارة التربية والتعليم  
التتقيق اللغوي (بالعبرية): ليئورا هرتسيغ  
التصميم: المرحومة تسيبي بسحوفيتش  
التصديق، والتصوير: آرت بلوس م.ض

الطبعة العربية: جميل أ. غنايم  
الترجمة للعربية: صالح مراد  
المراجعة اللغوية: برلنتي الحاج، مسؤولة ومفتشة مجال العلوم الاجتماعية في مركز تخطيط  
مرافقة مهنية: وتطوير المناهج التعليمية  
د. أمين مقطرن، مفتش قطري لموضوع التربية البدنية في الوسط العربي  
علي أبو ريا  
استشارة علمية:

أعضاء اللجنة:  
المرحوم بروفيسور هيلل راسكين، رئيس سابق لمركز "كوسل" للتربية البدنية، الجامعة العبرية في القدس  
- رئيساً  
السيد أفرام زوخمن، المفتش المركز والمسؤول عن التربية البدنية، وزارة التربية والتعليم - مركز اللجنة  
اعتباراً من سنة 1998  
د. ايلانة إريخ، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت والمفتشة على التربية البدنية في  
لواء حيفا

السيد مريدحاي إريخ، مركز اللجنة حتى سنة 1997  
د. تسفي أرشي، عضو اللجنة حتى سنة 1997  
د. دفيد جوشن، معلم للتربية البدنية، مدير المدرسة الثانوية كريات حاييم.  
د. عوفرة جفني، كلية التربية، سمينار هكيوتسيم.  
د. يهوشوع ديكل، رئيس إدارة الرياضة في وزارة التربية والتعليم، عضو اللجنة حتى سنة 1997  
السيدة لينور طيلمن، معلمة للتربية البدنية، المدرسة الثانوية "بليخ"، رمات غان  
د. أمين مقطرن، مفتش على التربية البدنية في الوسط العربي، وزارة التربية والتعليم.  
د. عكيفا كوزال، مركز مسار التربية البدنية، كلية التربية، سمينار هكيوتسيم.  
د. ايلانة ريخس، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت.

#### اللجان الفرعية

الصفوف: الثالثة - السادسة:

د. ايلانة ريخس - رئيساً، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت.  
السيدة دالية ايل، معلمة للتربية البدنية، المدرسة الابتدائية، نهال.  
السيدة هاجر آزاد، كلية التربية، سمينار هكيوتسيم.  
د. أمين مقطرن، مفتش على التربية البدنية في الوسط العربي، وزارة التربية والتعليم.  
السيدة ليئة مور، معلمة للتربية البدنية، المدرسة الابتدائية "ريمز"، نهاريا  
السيد ميخا بولاك، معلم للتربية البدنية، المدرسة الإعدادية، أورنيث.  
السيد بوغر شولوف - مفتش التربية البدنية في لواء الشمال.

### المدرسة الإعدادية – بنات:

- السيدة رُوت ديكل – رئيسًا، المفتشة على التربية البدنية في لواء القدس، وزارة التربية والتعليم.  
السيدة أوريت أبراهام، معلمة للتربية البدنية، المدرسة الشاملة "ط" ريشون لتسيون. السيدة دالية أوفك،  
معلمة للتربية البدنية، المدرسة الثانوية البلدية "أ"، تل أبيب.  
السيدة حنة جمليل، معلمة للتربية البدنية، المدرسة الحكومية – الدينية، غوش عتسيون.  
السيدة الينور طيلم، معلمة للتربية البدنية، المدرسة الثانوية "بليخ"، رمات غان.  
د. ميري ليفي، معلمة للتربية البدنية، المدرسة الإعدادية "فينشتاين" بيتح تكفا، الكلية الأكاديمية للتربية  
"جفعات واشنطن"

### المدرسة الإعدادية – بنون:

- د. يسرائل هراري – رئيسًا، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت.  
د. بيتر ديفوفتشن، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت.  
السيد أبراهام زوخمن، المفتش المركز والمسؤول عن التربية البدنية، وزارة التربية والتعليم.  
السيد جلعاد يعكوف، معلم للتربية البدنية، المدرسة الثانوية البلدية "ج"، حيفا.  
د. روني ليدور كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت.  
د. يتسحاق رام، معلم للتربية البدنية، المدرسة الثانوية البلدية "اليانس"، تل أبيب.  
السيد شاي شطريت، معلم للتربية البدنية، المدرسة الثانوية "سليجسبرج"، القدس.

### المدرسة الثانوية – بنات:

- د. عطارة شرمن – رئيسًا، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت.  
السيدة أورة إنجل، معلمة للتربية البدنية، المدرسة الثانوية الزراعية، برديس حنة.  
د. ايلانة إرليخ، المفتشة على التربية البدنية في لواء حيفا.  
السيدة إستر جولشتاين، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت  
السيدة حجيت ديسكين، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت  
السيدة رفقة طيميفر، معلمة للتربية البدنية، "بيت حينوخ" القدس  
السيدة تمار سنديك، معلمة للتربية البدنية، المدرسة الثانوية "بليخ"، رمات غان

### المدرسة الثانوية – بنون:

- د. دافيد بن سيرا – رئيسًا، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت  
السيد أبيحاي بيار، معلم للتربية البدنية، المدرسة الثانوية الزراعية، برديس حنة  
د. دافيد جوشن، معلم للتربية البدنية، مدير المدرسة الثانوية، كريات حاييم  
السيد يوسي يروم، معلم للتربية البدنية، المدرسة الثانوية الشاملة، يهود  
السيد إيلي مور، معلم للتربية البدنية، المدرسة الثانوية "هرتل" مبسرت تسيون  
السيد شاخر نايس، معلم للتربية البدنية، المدرسة الثانوية "هار فجاى"، كيبوتس دفنة

### الطلاب ذوو الحاجات الخاصة\*:

- د. عوفرة جفني، كلية التربية، سمينار هكيبوتسيم  
د. بهوشواع هوتسغر، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت  
د. عطارة شرمن، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت  
\* اشترك في الكتابة: تمار يعكوف، ياعيل الموسني، أوري برغمن، معهد مؤفيت.

د. أوزلي يزدي، كلية التربية البدنية على أسم زينمن في معهد فينجيت  
السيدة طوفا جرينفلد، مُرشدة قطرية، قسم التعليم الخاص في وزارة التربية والتعليم

رَقصُ شَعْبِيٌّ وَأُمِّيٌّ:

السيدة داني بنشالوم، مدرسة الأستكمال في كلية التربية البدنية على أسم زينمن في معهد فينجيت

كُرَةُ السَّلَّةِ:

د. روني ليدور، كلية التربية البدنية على أسم زينمن في معهد فينجيت  
السيدة بسلمات مكوفر، كلية التربية البدنية على أسم زينمن في معهد فينجيت  
السيدة جرشون ديكل، كلية التربية البدنية على أسم زينمن في معهد فينجيت وكلية التربية، سمينار  
هكيبوتسيم

كُرَةُ الْقَدَمِ:

د. يتسحاق رام، معلم للتربية البدنية، المدرسة الثانوية البلدية "إليانس"، تل أبيب  
السيدة شموئيل حنين، معلم للتربية البدنية، المدرسة الإعدادية "أخرون هبيلويم" ريشون لتسيون  
السيدة داني عتصوني، كلية التربية البدنية على أسم زينمن في معهد فينجيت  
د. ميلورد فرينياتوفيتش، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت

كرة الطائرة:

د. يوسي جيبغ، كلية التربية البدنية على أسم زينمن في معهد فينجيت

كرة اليد:

د. دافيد جوشن، معلم للتربية البدنية، مدير المدرسة الثانوية، كريات حاييم  
السيدة إيجور نباليك، كلية التربية البدنية على أسم زينمن في معهد فينجيت  
السيدة كيرن جيبغ، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت

أَلْعَابُ الْقَوَى / المِيدَانِ الْخَفِيفَةِ:

د. يواب مكيل، كلية التربية البدنية على أسم زينمن في معهد فينجيت

أَلْعَابُ الْمَضْرَبِ:

د. ميخال أرنون، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت

الْجَمْبَارُ - بَنَاتُ:

السيدة حيت ديسكين، كلية التربية البدنية على اسم زينمن في معهد فينجيت

الْجَمْبَارُ - بَنُونَ:

د. يسرائل هراري - رئيسًا، كلية التربية البدنية على أسم زينمن في معهد فينجيت  
د. ايال دولب، كلية "أوهلو" كتسرين

جُمْبَارُ فَنِّيٌّ (إيقاعي):

السيدة عنبال نيشليط، كلية التربية البدنية على أسم زينمن في معهد فينجيت  
السيدة شوليت جولشتاين، معلمة للتربية البدنية، المدرسة الثانوية "ريشونيم"، هرئسليا

© جميع حقوق الطبع محفوظة لوزارة التربية والتعليم، 2009

"معلوت" دار نشر م.ض. شارع كرلياخ 29 تل - أبيب، تلفون: 03-5614121





# المحتويات:

## الفصل الأول - مقدمة عامة / 7

التصوير الفكري / 8

الأهداف / 10

أهداف منهج التعليم في التربية البدنية - مخطط / 13

مبنى المنهج / 14

مبادئ التعليم / 18

التقييم في عملية التعليم / 22

## الفصل الثاني: دمج مواضيع تدريس نظرية / 23

مقدمة / 24

مواضيع التعليم النظرية / 25

## الفصل الثالث: منهج التعليم للصفوف: الثالثة - السادسة / 27

مقدمة / 28

الأهداف / 29

مواضيع التعليم (الصفوف: الثالثة - السادسة) / 32

مضامين التعليم - الصف الثالث / 35

مضامين التعليم - الصف الرابع / 36

مضامين التعليم - الصف الخامس / 37

مضامين التعليم - الصف السادس / 38

فعاليات وفقاً لمضامين التعليم / (الصفوف الثالثة - السادسة) / 39

- لياقة بدنية وحركة / 39

- رقص شعبي وأممي / 41

- الرياضة واللعب / 42

- نشاطات إتراء اختيارية / 46

## الفصل الرابع: منهج (الصفوف السابعة - التاسعة) / 53

مقدمة / 54

الأهداف / 55

مواضيع التعليم (الصفوف السابعة - التاسعة) / 56

وحدة تعليم في الجمناز الرياضي، الايروبي - الهوائي - والأكروباتي - (البهلواني) -

والفني للتلميذات / 60

وحدة تعليم في الجُمباز الرِّياضيِّ للتلاميذ (الذكور) / 71  
وحدة تعليم في الرِّقص الشَّعبيِّ والأُمميِّ للتلاميذ والتلميذات / 75

### الفصلُ الخامسُ: منهجُ الصُّفوف (العاشرة - الثَّانية عَشرة) / 77

مقدمة / 78

الأهداف / 80

مواضيعُ التعلِيم للتلاميذ والتلميذات (الصُّفوف العاشرة - الثَّانية عَشرة) / 81

مضامينُ التعلِيم للتلميذات / 82

- الصَّف العاشرُ / 82

- الصَّف الحادي عَشَرَ / 83

- الصَّف الثَّاني عَشَرَ / 84

فَعَالِيَّاتُ بِمَوْجِبِ مَضَامِينِ التعلِيم للتلميذات / 85

- لِيَاقَةَ بَدَنِيَّةٍ وَحِرْكَةٍ / 85

- الرِّياضَةُ وَاللَّعْبُ / 88

- رَقْصُ شَعْبِيٍّ وَأُمْمِيٍّ / 90

مضامينُ التعلِيم للتلاميذ / 91

تَقْيِيمُ التلاميذ وَ التلميذات / 93

المُلْحَقُ أ: نَمُوذَجُ لَوْحَدَةِ تَعْلِيم فِي مَوْضُوع: "الليَّاقَةُ البدنيَّة" (الصُّفوف: العاشرة -  
الثَّانية عَشرة) / 95

المُلْحَقُ ب: نَمُوذَجُ لَوْحَدَةِ تَعْلِيم "كُرَّةُ قَدَمٍ مُصَغَّرَةٌ" (الصُّفوف العاشرة - الثَّانية عشرة) / 103

### الفصلُ السادسُ: دمجُ التلاميذ ذوي الحاجات الخاصَّة / 109

مقدمة / 110

العُسْرُ التعلِيمِيُّ / 114

اضْطِرَابَاتُ نَقْصِ الأَنْتِبَاهِ وَفَرْطِ النِّشَاطِ (ADHD) / 133

التَّخَلُّفُ العَقْلِيُّ / الخَفِيفُ / 136

مُتَلَازِمَةٌ دَاوْنُ / 137

إِعَاقَةٌ جِسْديَّةٌ / 139

- شَلْلُ دِمَاغِيٍّ / 141

- أَمْرَاضُ عَصْبِيَّةٍ/ عَضَلِيَّةٍ / 145

- إصَابَاتُ فِي الحَبْلِ الشُّوْكِ (العَمُودُ الفَقْرِيُّ) / 147

- إصَابَاتُ فِي الهَيْكَلِ العَظْمِيِّ / 150

- ضَعْفُ نَظَرٍ (فِي الرُّؤْيَةِ) / 151