

משרד החינוך התרבות והספורט  
המזכירות הפדגוגית  
האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים



# חינוך גופני

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

ירושלים התשס"ו

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 ביניים, אורנית  
מר בעז שולרף – המפקח על החינוך הגופני במחוז הצפון

#### חטיבת ביניים – 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, בי"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 ניס, 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

## תוכן העניינים

### פרק 1: מבוא כללי / 7

רציונל / 8

מטרות / 10

מטרות תכנית הלימודים בחינוך הגופני – תרשים / 13

מבנה התכנית / 14

עקרונות ההוראה / 18

הערכה בתהליך ההוראה / 22

### פרק 2: שילוב נושאי לימוד עיוניים / 23

מבוא / 24

נושאי לימוד עיוניים / 25

### פרק 3: התכנית לכיתות ג'-ו' / 27

מבוא / 28

מטרות / 29

נושאי הלימוד (כיתות ג'-ו') / 32

תוכני הלימוד – כיתה ג' / 35

תוכני הלימוד – כיתה ד' / 36

תוכני הלימוד – כיתה ה' / 37

תוכני הלימוד – כיתה ו' / 38

פעילויות על פי תוכני הלימוד / 39

– כושר גופני ותנועה / 39

– ריקודי עם ועמים / 41

– ספורט ומשחק / 42

– פעילויות העשרה / 46

### פרק 4: התכנית לכיתות ז'-ט' / 53

מבוא / 54

מטרות / 55

נושאי הלימוד (כיתות ז'-ט') / 56

יחידת הוראה בהתעמלות ספורטיבית, אירובית, אקרובטית ואמנותית לתלמידות / 60

יחידת הוראה בהתעמלות ספורטיבית לתלמידים / 71

יחידת הוראה בריקודי עם ועמים לתלמידים ותלמידות / 75

**פרק 5: התכנית לכיתות י'-י"ב / 77**

מבוא / 78

מטרות / 80

נושאי הלימוד לתלמידים ולתלמידות (כיתות י'-י"ב) / 81

תוכני הלימוד לתלמידות / 82

- כיתה י' / 82

- כיתה י"א / 83

- כיתה י"ב / 84

פעילויות על פי תוכני הלימוד לתלמידות / 85

- כושר גופני ותנועה / 85

- ספורט ומשחק / 87

- ריקודי עם ועמים / 90

תוכני לימוד לתלמידים / 91

הערכה לתלמידים ותלמידות / 93

נספח א': מודל ליחידת הוראה בנושא "כושר גופני" (כיתות י'-י"ב) / 95

נספח ב': מודל ליחידת הוראה "קטרגל" (כיתות י'-י"ב) / 103

**פרק 6: שילוב תלמידים עם צרכים מיוחדים / 109**

מבוא / 110

לקות למידה / 114

הפרעות קשב והיפראקטיביות (ADHD) / 133

פיגור שכלי קל / 136

תסמונת דאון / 137

נכות גופנית / 139

- שיתוק מוחין / 140

- מחלות עצב/שריר / 144

- פגיעות בחוט השדרה / 146

- פגיעות בשלד / 149

- לקות ראייה / 150