

## פרק 3

# התכנית לכיתות ג'-ו'

---

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 לבחירה / 46

# מבוא

תכנית הלימודים לכיתות ג'-ו' היא חוליה ברצף המקשר בין תכנית הלימודים לקדם-יסודי ולכיתות א'-ב' לבין תכנית הלימודים בחטיבת הביניים. הבסיס ההתפתחותי של תכנית זו מתקשר תחילה אל הרצף המאפיין את הדגשים לכיתות א'-ב': המעטה בחשיבות ניצחון או כישלון הנובעים מתחרות בינאישית. בכיתות ג'-ו', התחרות הופכת לאחת מהצעות הפעילות. בחטיבת הביניים, כאשר השליטה במיומנויות מתבססת, מזמנת תכנית הלימודים פעילויות של התמודדות אישית באתגרים ושל תרומה לתחרויות קבוצתיות.

גיל תלמידי כיתות ג'-ו' מתאים מבחינה התפתחותית –

- לפיתוח השליטה במיומנויות היסוד ולשליטה במרחב במצבי משחק משתנים.
- לפיתוח מודעות לגוף וליציבה תקינה ולקואורדינציה מוטורית.

הפעילויות הן:

- יסודות בתנועה ובהתעמלות.
- יסודות באתלטיקה קלה.
- התמצאות במרחב הפיזי והחברתי.
- שליטה בכדור ובתפעול מכשירים.
- מיומנויות במצבי משחק משתנים.

המשחק\* הוא מרכיב מרכזי בתכנית הלימודים לכיתות ג'-ו' מהסיבות האלה:

- המשחק הוא כלי ללמידה מתוך הנאה.
- המשחק הוא כלי לפיתוח מוטורי-אישי ולפעילות הדדית.
- המשחק הוא כלי לפיתוח שכלתני ולרכישת מידע.
- המשחק הוא כלי לפיתוח חברתי וריגושי.

\* ראו דוגמה להלן, עמ' 30.

# מטרות

- תכנית הלימודים לכיתות ג'-ו' מדגישה את המטרות הבאות:**
- א. שימור אהבת התנועה הטבעית של ילדים וילדות בדרך המשחק השיתופי **אגב הפחתת התחרותיות.**
  - ב. רכישת מיומנויות מוטוריות לשימוש התלמידים בהווה ובעתיד.
  - ג. רכישת מיומנויות קוגניטיביות, חברתיות ורגשיות הקשורות לפעילותם הגופנית של התלמידים בהווה ובעתיד.
  - ד. שליטה ראשונית בענף אחד לפחות וברמה שתסב לתלמיד הנאה מביצועיו ותניע אותו להתמיד (רצוי הן בענף אישי והן בענף קבוצתי).
  - ה. הכרת מבנה הגוף, תפעולו וגורמי התנועה; עובדות, מונחים ומושגים בתחומי החינוך הגופני, הנופש והבריאות; תנועה והערכה נכונה של פעילויות תנועה וספורט מצד התלמיד כמשתתף וכצופה (בריאות, הישג, הגינות).
  - ו. הבנה ביכולת הכושר הגופני והתאמתו ליכולות המוטוריות.
  - ז. הכרה בכושר הגופני כמרכיב חיוני בשיפור איכות החיים.
  - ח. פיתוח היצירה בתחומי התנועה.
  - ט. בחירה אישית של תחומי פעילות, כגון ענפי ספורט, משחקי נופש, כושר גופני, התעמלות, תנועה וריקוד.
  - י. עידוד התלמידים לבחור בחינוך הגופני כמגמה בחטיבת הביניים.

## דוגמה למשחקי תנועה להשגת מטרות החינוך הגופני

קוגניטיבית		חברתית		מוטורית		מיומנויות
						משחקים
קבוצתי	אישי	קבוצתי	אישי	קבוצתי	אישי	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "תופסת"</li> <li>• "מירוצי שליחים"</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• תכנון עם בן זוג</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• תזמון</li> <li>• תכנון</li> <li>• אומדן</li> <li>• מרחק</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "הצלה"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• יחדיו</li> <li>• חוקים</li> <li>• איפוק</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• התאמה למהירות הזולת</li> <li>• עצירה מתואמת</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ריצה</li> <li>• זריזות</li> <li>• מעקב־עין</li> <li>• מהירות</li> <li>• תגובה</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ניהול מו"מ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• שיקול ובחירה</li> <li>• תכנון</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ויתור לעמיתים</li> <li>• התמודדות והישג</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• בחירת פעילויות</li> <li>• יישום חוקים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• קואורדינציה מוטורית</li> <li>• וחברתית</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• התקדמות אישית בכל תחומי התנועה</li> <li>• כושר גופני</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• פעילות בתחנות</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• פעילות למען הקבוצה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• תכנון</li> <li>• אסטרטגיה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מיקום</li> <li>• אחריות</li> <li>• קבוצתית</li> <li>• אמפתיה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• חוקים</li> <li>• איפוק</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מסירות</li> <li>• Pitching (הגשה לחובט)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• אומדן</li> <li>• מרחק זמן</li> <li>• השקעת כוח</li> <li>• פיתוח מיומנויות מגוונות: חבטה, ריצה, תפיסה, זריקה, קליעה, בעיטה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "הקפות"</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• זיהוי סכנות</li> <li>• זיהוי תיאום עם הזולת</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• זיהוי סכנות</li> <li>• זיהוי יכולת אישית</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• קדושת חיי הזולת</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• קדושת החיים של ה"עצמי"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• תיאום והימנעות מפגיעה בזולת</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מיומנויות אומדני מהירות, זמן, מרחב, קצב</li> <li>• מעקב עין־גוף</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "בטיחות בדרכים"</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• אסטרטגיה קבוצתית לעומת אישית</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• פתרון בעיה בתנועה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• התאמה ליכולת הזולת</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• חוקים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• התאמה ליכולת הזולת</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• פיתוח יסודות המעוף</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "שלושה מקלות"</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• בחירה ממגוון ענפי הכדור</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• בחירה מתוך מגוון ענפי הכדור</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• הנאה מהישג קבוצתי</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• הנאה ממשחק קבוצתי</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• שליטה בשיתוף עם הזולת</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מיומנויות יסוד לשליטה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• כדוריד, כדורעף, כדורסל, כדורגל</li> </ul>

## בחירת הפעילות ותכנון הזמן

יחידות הפעילות מחולקות לפעילויות חובה, לפעילויות רשות למורה ולפעילויות בחירה לתלמידים.

כ־65% מפעילויות החובה, הרשות והבחירה נועדו להיות מרכיב תמידי בחיי התלמיד בהווה ובעתיד. כ־35% מהפעילויות מקורם בענפי הספורט והתנועה המסורתיים.

**פעילויות החובה** יהיו בהיקף שאינו פחות מהרשום בתכנית (75%).\* יש לבחור לפחות מיומנות אחת מתוך רשימת המיומנויות המוצעות בתכנית הלימודים. מיומנות זו תהווה כשליש מהתכנית השנתית.

**פעילויות הרשות** יהיו בהיקף 25% מתוך המבחר המובא בתכנית. הן ישתלבו בתכנית השנתית ויתבססו על תנאי בית הספר ודרישות הפיקוח על החינוך הגופני.

**פעילויות בחירה:** התלמידים יבחרו מתוך התחומים המוצעים. מספר פעילויות הבחירה משתנה לפי גיל התלמידים ומותאם לסביבת החיים של בית הספר.

תכנית הלימודים קובעת את מסגרת השעות ואת האיזון בין המקצועות, אולם היא משאירה בידי המורה את היזמה בבחירת דרכי ההוראה ואת הארגון במסגרת השיעור, העונה והשנה. בידו לקבוע את חלוקת הזמן לענפים השונים המרכיבים את המקצוע.

התכנית מבוססת על 2 שעות שבועיות של חינוך גופני במערכת. כמו כן מומלצת פעילות עצמית של לפחות 2 שעות שבועיות במסגרת חוגים, במסגרת קהילתית ובאגודות הספורט. בכיתות ג'-ד' מומלץ להקדיש את חלקו הראשון של השיעור (10-15 דקות) ליצירת גירוי לנושא הנלמד, להבנת המרכיבים הגופניים והחברתיים ולשכלול היכולת והכושר הגופני באמצעות תנועה עם מכשירי עזר. בכיתות ה'-ו' מומלץ להקדיש את החלק הראשון לתרגול הכושר הגופני באמצעות מכשירי עזר, לאימון מחזורי, לריקודי עם וכדומה. פעילויות התנועה תורמות לשכלול הכושר הגופני אם הן מבוצעות בתכיפות ובעצימות המתאימות.

## הערכת ביצוע והישגים

הערכת הביצוע וההישגים תתבסס על התקדמות אישית של כל אחד מהתלמידים. ניתן לגוון את דרכי המשוב באמצעות חידונים, משחקים ממוחשבים ועבודות בית על יסוד הנושאים שנלמדו.

הישגי התלמידים בכיתות ג'-ד' יתבססו על התמודדותם והתקדמותם האישית בתחום איכות התנועה. ההישגים בכיתות ה'-ו' יהיו שילוב של ההתקדמות האישית באיכות התנועה, של תוצאות מדדים כמותיים ושל טיב העבודה העצמית של התלמיד. העבודה העצמית הנדרשת מהתלמיד מצריכה הכנה והסבר של המורה לחינוך גופני על יסוד הנושאים שנלמדו.

בטבלאות שלהלן (עמ' 32-34) מוצגים כלל הנושאים הנלמדים בכיתות ג'-ו', ובטבלאות שבעמ' 35-38 מפורטים תוכני הלימוד לכל דרגת כיתה.

\* ראו "תוכני הלימוד", עמ' 35-38.

## נושאי הלימוד (כיתות ג'-ו')

הנושא	הענף	פעילויות הלמידה
<b>א. מיומנויות גופניות</b>		
טיפול בחפצים נעים	<ul style="list-style-type: none"> <li>כדורסל</li> <li>כדורעף</li> <li>כדוריד</li> <li>כדורגל</li> <li>אתלטיקה קלה</li> <li>נופש פעיל ומשחקי תנועה: טניס-שולחן, נוצית, סופטבול, מטקות-חוף, הקפות</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>כדור, סבסוב, מסירות, תפיסות, קליעות, צעדים, חסימות.</li> <li>מסירות, הרמות, קבלות, הגשות, הנחתות, חסימות.</li> <li>מסירות, תפיסות, זריקות לשער.</li> <li>מסירות, בעיטות, עצירות, כדור.</li> <li>זריקות.</li> <li>שליטה בכדור וחבטות.</li> </ul>
תנועה במרחב	<ul style="list-style-type: none"> <li>כדורסל</li> <li>כדורעף</li> <li>כדוריד</li> <li>כדורגל</li> <li>אתלטיקה קלה</li> <li>התעמלות</li> <li>ריקוד</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ניתורים לכדור, תנועה לחסימה, צעד וחצי, סבסובים, שמירה על יריב, התקפה, תרגילי קליעת ניתור.</li> <li>עמדות שחקן וכיסוי שטח, חילופים במשחק, תנועות לקראת כדור.</li> <li>תנועת המגן, התקפה.</li> <li>הובלת כדור, הטעיות.</li> <li>ריצות קצרות וממושכות (משולבות במשחקים), קפיצות, ריצת משוכות, מעבר מכשול, ריצת ניווט.</li> <li>גלגולים, עמידת ידיים, גלגלון, קפיצות, תרגילי קישור.</li> <li>ריקודי מעגל, ריקודי שורות, ריקודי זוגות.</li> </ul>

הנושא	הענף	פעילויות הלמידה
תנועה לפי מקצב	<ul style="list-style-type: none"> <li>• כדורסל</li> <li>• כדוריד</li> <li>• אתלטיקה קלה</li> <li>• התעמלות</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• כדורים לפי מקצבים, צעד וחצי.</li> <li>• כדורים לפי מקצבי שלושת הצעדים.</li> <li>• ריצה במקצב קבוע, תכנון קצב ריצה.</li> <li>• תנועה במרחב, תרגילים תנועתיים עם מוזיקה.</li> </ul>
תנועה באמצעות מכשיר	<ul style="list-style-type: none"> <li>• התעמלות</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתור באמצעות מקפצה, קפיצות – חמור וארגז.</li> </ul>
תיאום בין יחידים וקבוצות	<ul style="list-style-type: none"> <li>• כדורסל</li> <li>• כדורעף</li> <li>• כדוריד</li> <li>• כדורגל</li> <li>• אתלטיקה קלה</li> <li>• התעמלות</li> <li>• ריקוד ותנועה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מסירות בעמידה ובתנועה, חסימות ושמירות, תרגילי התקפה, משחק.</li> <li>• מסירות בעמידה ובתנועה, קבלה – מסירה – הנחתה, הגנה והתקפה.</li> <li>• מסירות בעמידה ובתנועה, שמירות והתקפה.</li> <li>• מסירות בתנועה, משחקים בקבוצות קטנות.</li> <li>• מירוצי שליחים.</li> <li>• תיאום ללא מגע ועם מגע בזוגות ובשלוש.</li> <li>• ריקודי מעגל, ריקודי שורות, ריקודי זוגות.</li> </ul>
שכלול יכולת אישית	<ul style="list-style-type: none"> <li>• התעמלות</li> <li>• כדורסל</li> <li>• כדורעף</li> <li>• כדוריד</li> <li>• כדורגל</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• שילוב מיומנויות בתרגילי קישור, עם ובלי מכשירים, תוך תנועה וברצף.</li> <li>• צעד וחצי וקליעות לסל.</li> <li>• הגשת פתיחה, מסירות ברמות שונות, קבלות והגשות.</li> <li>• זריקות לשער.</li> <li>• מסירות, עצירות ובעיטה לשער.</li> </ul>

הנושא	הענף	פעילויות הלמידה
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ריקוד ותנועה</li> <li>נופש פעיל</li> <li>ענפי יסוד ואתלטיקה קלה</li> <li>שחייה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ריקודי מעגל וזוגות במעגל – עם ועמים.</li> <li>ספורט "אפנתי" (כפי שייקבע) ומשחקי תנועה.</li> <li>טיפוס על צינור/חבל, זריקות, התגברות על מכשולים, שימוש במפה ומצפן בניווט.</li> <li>ציפה, מיומנויות שחייה.</li> </ul>
<b>ב. הגינות בספורט*</b>		
חוקי ספורט ומשחק	<ul style="list-style-type: none"> <li>כל ענפי הפעילות</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>המשחקים השונים.</li> </ul>
<b>ג. ידע והבנה של גוף האדם בתנועה</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>כל ענפי הפעילות</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>כל הפעילות הגופנית.</li> </ul>

\* ראו משחק הוגן, חינוך להגינות ספורטיבית (תשס"ב). האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים, המזכירות הפדגוגית, משרד החינוך ו"מעלות", ירושלים ותל אביב.



## תוכני הלימוד – כיתה ג'

מסגרת הזמן	דוגמאות למשחקים	הנושא
15 דקות משולב בהתנסות בכל שיעור ובימי גשם	<ul style="list-style-type: none"> <li>● אמצעים חזותיים, שמיעתיים, מישושיים</li> </ul>	<p><b>עיוני:</b> שיום חלקי הגוף; הכרה חלקית של מערכת השלד, עצמות, מפרקים, שרירים ותפקודם; הכרה בסיסית של גורמי התנועה ואוצר של מושגי תנועה</p>
20 שיעורים, 12 דקות בכל שיעור	<ul style="list-style-type: none"> <li>● "שלושה מקלות"</li> </ul>	<p><b>מעשי</b> (חובה) לימוד המיומנויות:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- שליטה מודעת בגוף וביציבה (תנועה פרטנית)</li> <li>- יסודות בתנועה ובהתעמלות</li> <li>- שליטה בתפעול מכשירים ובכדור</li> </ul>
20 שיעורים, 12 דקות בכל שיעור	<ul style="list-style-type: none"> <li>● "תופסת"</li> <li>● "תחנות"</li> <li>● "הקפות"</li> <li>● "תחנות"</li> <li>● "מירוצי שליחים"</li> </ul>	<p><b>מעשי</b> (רשות המורה): לימוד המיומנויות:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- קואורדינציה מוטורית</li> <li>- התמצאות במרחב הפיזי והחברתי</li> <li>- יישום מיומנויות התפעול במכשירים ובמשחקי תנועה</li> <li>- בעיטה למרחק ולמטרה (צמצום פערים בין תלמידים לתלמידות עד סיום כיתה ג')</li> <li>- זריקת כדור למרחק ולמטרה (צמצום פערים בין תלמידים לתלמידות עד סיום כיתה ג')</li> <li>- יסודות המיני-כדוריד</li> <li>- קליעה ממצבים ניידים</li> <li>- מירוצי שליחים</li> </ul>
20 שיעורים, 12 דקות בכל שיעור	<ul style="list-style-type: none"> <li>● טניקט, פילופולו, מצנח</li> </ul>	<p><b>מעשי</b> (בחירת תלמידים):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- משחקי מחבט</li> <li>- משחקי נופש</li> <li>- ריקודי עם</li> <li>- שחייה</li> </ul>

## תוכני הלימוד – כיתה ד'

מסגרת הזמן	דוגמאות למשחקים	הנושא
15 דקות משולב בהתנסות בכל שיעור ובימי גשם	<ul style="list-style-type: none"> <li>משחקים עם אמצעים חזותיים, שמיעתיים, מישושיים</li> </ul>	<p><b>עיוני:</b> הכרה של מערכת השלד, עצמות, מפרקים, שרירים ותפקודם; הבנת גורמי התנועה ויישומם אגב שימוש במושגי תנועה</p>
20 שיעורים, 12 דקות בכל שיעור	<ul style="list-style-type: none"> <li>"מירוצי שליחים"</li> <li>"שלושה מקלות"</li> <li>"ארצות תנועה"</li> <li>"תחנות"</li> </ul>	<p><b>מעשי (חובה)</b> לימוד המיומנויות:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>שליטה מודעת בגוף וביציבה בענפים:</li> <li>אתלטיקה קלה</li> <li>התעמלות</li> <li>תנועה וריקוד</li> <li>רכישת מיומנויות לקראת פיתוח כושר גופני: טיפוס, זריזות, איזון ושיווי-משקל, תיאום</li> </ul>
20 שיעורים, 12 דקות בכל שיעור	<ul style="list-style-type: none"> <li>"תופסת"</li> <li>"תחנות"</li> <li>"הקפות"</li> <li>"תחנות"</li> <li>"מירוצי שליחים"</li> </ul>	<p><b>מעשי (רשות המורה)</b> לימוד המיומנויות:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>קואורדינציה מוטורית</li> <li>התמצאות במרחב הפיזי והחברתי</li> <li>יישום מיומנויות התפעול במכשירים ובמשחקי תנועה</li> <li>פיתוח כישורים חברתיים</li> <li>בעיטה למרחק ולמטרה (צמצום פערים בין תלמידים לתלמידות עד סיום כיתה ד')</li> <li>זריקת כדור למרחק ולמטרה (צמצום פערים בין תלמידים לתלמידות עד סיום כיתה ד')</li> <li>יסודות המיני-כדוריד</li> <li>קליעה ממצבים ניידים</li> <li>מירוצי שליחים</li> </ul>
20 שיעורים, 12 דקות בכל שיעור	<ul style="list-style-type: none"> <li>טניקט, פילופולו,</li> <li>מצנח</li> </ul>	<p><b>מעשי (בחירת תלמידים):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>משחקי מחבט</li> <li>משחקי נופש</li> <li>ריקודי עם</li> <li>שחייה</li> </ul>

# תוכני הלימוד – כיתה ה'

מסגרת הזמן	דוגמאות למשחקים	הנושא
15 דקות משולב בכל שיעור ובימי גשם	● משחקים עם אמצעים חזותיים, שמיעתיים	<b>עיוני:</b> הבנה של תפקוד מערכת השלד, המפרקים והשרירים בסוגי מאמץ שונים ויישומה, אגב שימוש במושגי תנועה בענפי הספורט
20 שיעורים, 12–30 דקות בכל שיעור	● "תחנות"	<b>מעשי (חובה)</b> לימוד המיומנויות: - שליטה מודעת בגוף וביציבה (תנועה פרטנית) - אתלטיקה קלה - כושר גופני (תנועה בקבוצה) - כדוריד - כדור מעבר לרשת
20 שיעורים, 12–30 דקות בכל שיעור		<b>מעשי (רשות המורה):</b> - הגנה עצמית - משחקי מחבט - שחייה - ריקודי עם - משחקי נופש - כדורסל
20 שיעורים, 12 דקות בכל שיעור	● "הקפות"	<b>מעשי (בחירת תלמידים):</b> - בייסבול - כדורסל - גלגליות - אקרובטיקה; התעמלות קרקע עם מכשירים - פעילות אירובית - מירוץ שדה בקהילה - שיט

# תוכני הלימוד – כיתה ו'

מסגרת הזמן	דוגמאות למשחקים	הנושא
12 דקות משולב בכל שיעור, בימי גשם ובעבודה עצמית	<ul style="list-style-type: none"> <li>● משחקים עם אמצעים אלקטרוניים למדידה ולניתוח של סוגי מאמץ</li> </ul>	<p><b>עיוני:</b> הבנה של תפקוד מערכת השלד, המפרקים והשרירים בסוגי מאמץ שונים ויישומה, אגב השוואה בין פעילות במנוחה ובמאמץ</p>
20 שיעורים, 20 דקות בכל שיעור	<ul style="list-style-type: none"> <li>● משחקי כדור "מעבר לרשת"</li> <li>● "טניקט"</li> <li>● "הקפות חבטה"</li> </ul>	<p><b>מעשי (חובה)</b> ענפים אישיים: - אתלטיקה קלה - כושר גופני ענפים קבוצתיים: - משחקי הבקעה (כדורגל, כדוריד) - משחקי קליעה (כדורסל) - משחקי חבטה: ● מיני־טניס ● חבטה במטקות או באלה</p>
20 שיעורים, 20 דקות בכל שיעור	<ul style="list-style-type: none"> <li>● כדורעף, נוצית</li> </ul>	<p><b>מעשי (רשות המורה):</b> - ריקודי עם - שחייה - משחקי מחבט - משחקי נופש - משחקים מעבר לרשת</p>
20 שיעורים, 20 דקות בכל שיעור	<ul style="list-style-type: none"> <li>● "הקפות חבטה"</li> </ul>	<p><b>מעשי (בחירת תלמידים):</b> - סופטבול - בייסבול - קורפבול - התעמלות / מחול אירובי - גלגליות - אקרובטיקה - שיט קיאקים</p>

# פעילויות על פי תוכני הלימוד

(כיתות ג'-ו')

## כושר גופני ותנועה

### התעמלות

#### מטרות

**התחום הגופני:** חיזוק שרירים, תחושת כיווץ והרפיה, שיפור כוח השרירים; הגמשת מפרקים להשגת טווח התנועה הטבעי במפרקים; שיפור יכולתם של מרכיבי תנועה בסיסיים (כגון: קואורדינציה, זריזות, מהירות, איזון ושיווי-משקל, קצב).

**ידע והבנה:** ידיעה והבנה של מרכיבי התנועה בגוף וגורמי התנועה במרחב.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** פיתוח הרגלי עבודה בשיתוף עמיתים ובעבודה עצמית במהלך הפעילות הגופנית.

### פעילויות מומלצות

1. תרגילי התעמלות להגמשת מפרקים ולחיזוק השרירים בחלקי הגוף השונים ובמישורים רבים ככל האפשר:
  - א. ידיים וכתפיים
  - ב. גו, צוואר ואגן
  - ג. רגליים וירך
2. ניתוח תנועות בסיסיות, כגון:
  - א. הליכה וריצה
  - ב. כפיפה וזקיפה
  - ג. ניתור וקפיצה, מעוף, נחיתה
  - ד. משיכה ודחיפה
  - ה. הרמה ונשיאה
  - ו. שיווי-משקל

## תנועה + התעמלות + הגנה עצמית

#### מטרות

**התחום הגופני:** יכולת ביצוע של תנועות גוף מורכבות וכוללות; הקניית הרגלי יציבה טובה במצב סטטי ודינמי; הפעלת הגוף לביצוע תנועה יעילה ולהגנה עצמית.

**ידע והבנה:** ידיעה והבנה של מבנה הגוף, תפקודו, גורמי התנועה וההתייחסות למרחב הפיזי והאנושי.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** יכולת ביצוע ותיאום של תנועות בזוגות ובקבוצה, סיוע הדדי והתגוננות עצמית; פיתוח הרגלי תנועה בריאים מגוונים וביטחון אישי; טיפוח הקימה והיצירתיות בתנועה; פיתוח התחושה האסתטית בתנועה מדויקת; הרכבת משפטי תנועה פשוטים מתוך הנושאים המוצעים להלן (כל נושא מובא במפורק לשם ניתוח גורמי התנועה, אך המטרה היא להגיע לתנועה רב־גונית).

#### **פעילויות מומלצות**

- התמצאות במרחב
- מעוף (ניתור, רחיפה, נחיתה)
- תנועה ריתמית
- איזון על בסיסים צרים
- כיווץ ומתיחה
- הפניה ופנייה
- יצירת צורות בגוף
- ויסות ובלימת כוח

#### **פעילות עם מכשירי עזר**

##### **מטרות**

**התחום הגופני:** הכרת התכונות המיוחדות של המכשיר וניצולו כבסיס להעשרת אפשרויות התנועה ולפיתוח הכושר הגופני; לימוד מיומנויות שונות בעזרת המכשיר. יכולת הרכבה וביצוע של תרגיל משולב במכשירי עזר – ביחיד, בזוגות או בצוותים.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** תיאום תנועה בזוגות ובצוותים והנאה מתנועה משותפת; התמודדות עם תפעול מכשיר בהרכבים קבוצתיים.

#### **פיתוח הכושר הגופני**

##### **מטרות**

**התחום הגופני:** פיתוח המיומנויות העיקריות של הכושר הגופני (זריזות, תיאום, כוח, חוזק) תוך התחשבות בהתפתחות הגופנית האופיינית לגילאים (ג'–ד'; ה'–ו'). בכיתות ה'–ו' יודגש פיתוח סבולת שרירים וסבולת כללית (מערכת הלב וכלי הדם).

**ידע והבנה:** ידיעה והבנה של העומסים הדרושים לפיתוח הכושר הגופני ולשמירתו.

**תחום הרגש:** פיתוח הרגלים לטיפוח הכושר הגופני; סיפוק מתחושת ההצלחה וההתקדמות בכושר הגופני וסיפוק מרכישת מיומנויות של משחקי ספורט; חיזוק הרגשת הישג האישי והתרומה לתחרות קבוצתית.

## הפעילויות ב"תחנות" באימון מחזורי\*

### מטרות

**התחום הגופני:** תרגילי המחזור יכוונו לקבוצות שרירים שונות, והפעלת השרירים תותאם למטרת השיעור. יש להבהיר לתלמידים מה הערך הגופני של כל תרגיל ותרגיל: מספר חזרות קטן של תרגיל מול התנגדות גדולה מביא לשיפור הכוח; מספר חזרות גדול של תרגיל מול התנגדות קלה משפר את הסבולת הכללית (במערכת הדם והנשימה); מספר חזרות רב של תרגיל מול התנגדות בינונית משפר את סבולת השרירים; מספר חזרות של תרגיל מורכב מביא לשליטה במיומנויות.

**תחום הרגש:** סיפוק מהצלחות ומהתקדמות בכושר הגופני והשמירה עליו; חיזוק הרגשת ההישג; הקניית הרגלים וטיפוח הכושר.

## ריקודי עם ועמים

### מטרות

**התחום הגופני:** שילוב תנועה, קצב ומנגינה.

**ידע והבנה:** הכרת הפולקלור של עדות ישראל ושל עמים אחרים; זיקה לנושאי לימוד בתחום האמנויות.

בכיתות ג'-ו': התלמידים ידעו 20 ריקודי עם וישתתפו בכוראוגרפיית עמיתים של ריקוד המשולב בנושא לימוד.

בבית ספר המשתתף במסגרת "בית הספר הרוקד", התלמידים ידעו 50 ריקודים.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** פיתוח היכולת ליצור קשרים חברתיים; עידוד הבעת רגשות, רעיונות ויצירתיות בתנועה.

\* יתרוגות הפעילויות ב"תחנות" באימון המחזורי: התאמת השיטה בקלות לגיל, למין ולרמות הכושר הגופני; הפעלתם של תלמידים רבים בעת ובעונה אחת; ארגון פשוט וקל ללמידה; חיסכון בזמן; ציוד זמין; התאמה ליכולתו של הפרט; פעילות רבגונית; יכולת מדידה אובייקטיבית של הישגים ומשוב מידי להרגשת ההישג; אתגר אישי לצבירת הישגים; פיתוח הגינות ספורטיבית על ידי שיפוט עצמי.

## ספורט ומשחק

### אתלטיקה קלה

#### מטרות

**התחום הגופני:** שיפור מיומנויות יסוד; לימוד מיומנויות מורכבות ואימונים בהן.

**ידע והבנה:** ידע והבנה של מבנה הגוף ותפעולו; הבנת הטכניקות במקצועות השונים; ידע והבנה של חוקי התחרויות.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** היכולת לסייע לאחרים ולהסתייע בהם; היכולת להיות חבר יעיל בנבחרת בית הספר; חיזוק השאיפה להישג ולשלמות התנועה על-ידי מדידת הישג אישי; הגברת ההתמודדות האישית והקבוצתית.

#### פעילויות מומלצות

- ריצות קצרות, בינוניות וארוכות
- מירוצי שליחים
- קפיצה למרחק
- זריקת כדור פלסטיק "5 הוקי"
- מיומנויות נוספות על פי בחירת המורה והתלמידים

#### כדוריד

#### מטרות

**התחום הגופני:** סיפוק הצורך בפעילות גופנית; פיתוח מיומנויות אישיות מורכבות; תנועה ותגובה למצבים משתנים במרחב במשחק ותרגולן; פיתוח סבולת כללית, השתתפות פעילה במשחק.

**ידע והבנה:** ידיעת חוקים ושיטות משחק.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** שיתוף פעולה ופיתוח הרצון לפעול במסגרת הקבוצה; טיפוח הרגלים לבילויי שעות הפנאי במשחקי ספורט; טיפוח ההגינות הספורטיבית; פיתוח והגברתה של השאיפה להישג; פיתוח היכולת להחליט ולהכריע באופן מהיר במצבים משתנים.



### פעילויות מומלצות

- תפיסות כדור
- מסירות
- כדרור
- עמדות יסוד בהגנה ובהתקפה
- יישום המרכיבים המוטוריים והחברתיים במצבי משחק משתנים

### כדורסל

#### מטרות

**התחום הגופני:** סיפוק הצורך בפעילות גופנית; פיתוח מיומנויות אישיות מורכבות; תנועה ותגובה למצבים משתנים במרחב ובמשחק ותרגולן; פיתוח סבולת כללית, השתתפות פעילה במשחק.

**ידע והבנה:** ידיעת חוקים ושיטות משחק.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** שיתוף פעולה ופיתוח הרצון לפעול במסגרת הקבוצה; טיפוח הרגלים לבילוי שעות הפנאי במשחקי ספורט; טיפוח ההגינות הספורטיבית; פיתוח והגברתה של השאיפה להישג; פיתוח היכולת להחליט ולהכריע באופן מהיר במצבים משתנים.

### פעילויות מומלצות

- מסירת חזה בשתי ידיים, מסירה ביד אחת ומסירת הגשה
- כדרור
- קליעת צעד וחצי מכל הכיוונים
- קליעת חזה בשתי הידיים בעמידה
- מסירות, כדרור וקליעות בתרגול משולב
- עמדת שמירה, חסימה
- כדרור תוך שינוי כיוון

### פעילות קבוצתית

- תרגילים משולבים בכל סוגי המסירות, הכדרור והקליעה
- משחקי עזר
- משחק על המגרש כולו

## כדור מעבר לרשת: "כדורשת", "כדורעף"

### מטרות

**התחום הגופני:** סיפוק הצורך בפעילות גופנית; פיתוח מיומנויות אישיות מורכבות; תנועה ותגובה למצבים משתנים במרחב ובמשחק ותרגולן; פיתוח סבולת כללית, השתתפות פעילה במשחקים.

**ידע והבנה:** ידיעת חוקים ושיטות משחק.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** שיתוף פעולה ופיתוח הרצון לפעול במסגרת הקבוצה; פיתוח הרגלים לבילוי שעות הפנאי במשחקי ספורט; טיפוח ההגינות הספורטיבית; פיתוח והגברתה של השאיפה להישג; פיתוח היכולת להחליט ולהכריע באופן מהיר במצבים משתנים.

### פעילויות מומלצות

- מסירות בכדורעף
- קבלה תחתית
- משחקי רשת
- מכת פתיחה תחתית
- מסירות בתנועה
- הצלפה
- משחק

### פעילות קבוצתית

- תרגילים משולבים בכל סוגי המסירות
- משחקי עזר
- משחק על המגרש כולו

## כדורגל

### מטרות

**התחום הגופני:** פיתוח מרכיבי הכושר הגופני – קואורדינציה, מהירות וזריזות, שיווי-משקל; בכיתות ה'–ו': פיתוח מרכיבי סבולת, רכישת השליטה במיומנויות היסוד ובמיומנויות המורכבות של הכדורגל, השתתפות פעילה במשחק.

**ידע והבנה:** הבנת המונחים והמושגים הבסיסיים של המשחק, ידיעת חוקים ושיטות משחק פשוטות (קטרגל וכדורגל).

**התחום החברתי ותחום הרגש:** שיתוף פעולה במסגרת קבוצה קטנה (כיתה ג'); שיתוף פעולה בקבוצה קטנה ובקבוצה מלאה (כיתות ד'-ו'); פיתוח הרגלים לבילוי שעות הפנאי במשחקי ספורט; טיפוח תרבות והגינות ספורטיבית.

#### **פעילויות מומלצות**

- עצירות – סוליה, פנים כף הרגל, חיצון כף הרגל
- מסירת-רגל פנימית
- בעיטה
- כדרור
- נגיחה
- משחק במגרש קטן וגדול

#### **פעילות קבוצתית**

- תרגילים משולבים בכל סוגי העצירות, המסירות, הכדרור והנגיחה
- משחקי עזר
- משחק על המגרש כולו

## פעילויות העשרה\* לבחירה

### ניווט

#### מטרות

**התחום הגופני:** פיתוח סבולת אירובית ואנאירובית; פיתוח קואורדינציה וכוח רגליים; פיתוח מיומנויות תנועה בשטח טבעי תוך התגברות על מכשולים (טיפוס, נחיתה).

**ידע והבנה:** יכולת קריאה והבנה של מפה טופוגרפית – מפת ניווט; ידע ושימוש במצפן; השוואה בין מפה ושטח; התמצאות בשטח לא מוכר בעזרת מפה ומצפן.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** פיתוח קשר בלתי אמצעי עם הנוף והטבע, הכרת הסביבה; יכולת חשיבה בתנאי לחץ; קבלת החלטה מהירה בתנאי לחץ; הגברת הביטחון העצמי בפעילות בסביבה בלתי מוכרת; פיתוח עצמאות והתמודדות במצבים בלתי צפויים.

### תוכני לימוד – ניווט

הנושא	כיתות ג'-ד'	כיתות ה'-ו'
התמצאות בשטח	ברמה בסיסית, בשטח בית הספר	בשטח בנוי
הכרת מפת ניווט	מפת תרשים	צבעי מפה, סימני מפה
צירי תנועה		תנועה בציר אחד
זיהוי פרטי נוף בתנועה		זיהוי פרטים לצדי שביל בטווח 50 מ'
המצפן		תנועה בציר אחד
מס' שעות שנתיות	20	40

\* ראו טבלאות תוכני הלימוד (עמ' 35-38) וכן ראו: **תכניות העשרה בחינוך הגופני**, האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים והפיקוח על הוראת החינוך הגופני, המזכירות הפדגוגית, משרד החינוך, בהוצאת "מעלות" תשס"ב.

## משחקי נופש

### מבוא

המשחק הוא כלי לביטוי עצמי של המשתתפים ומאפשר פיתוח קשרים חברתיים תוך הנאה והטמעת ערכים תרבותיים. רוב המשחקים מיועדים ליותר מאדם אחד. הם שונים במהותם ובדרכי לימודם מענפי ספורט אחרים, המשתתפים בהם חופשיים יותר וקל להם להתבטא בדרכים שונות ללא מורא של מסגרות פורמליות. הרגשת החופש בעת המשחקים מאפשרת למורים להקנות בעזרת משחקים אלה ודרכם ערכים אישיים, חברתיים ותרבותיים, והעיקר – הנאה.

משחקי הנופש מאופיינים בפשטותם, בהתאמתם לגילאים שונים ולבני שני המינים. משחקי הנופש קלים ללמידה וקל להצליח בהם, ולכן הם מתאימים לכלל התלמידים במערכת החינוך. משחקים רבים אינם מצריכים שטח מיוחד או ציוד מיוחד, וניתן לשחקם כמעט בכל מקום – אלה הם משחקים ללא ציוד.

### מטרות

**התחום הגופני:** פיתוח יכולת תנועתית; פיתוח ושיפור התנועה הטבעית; שיפור יכולת ההתמצאות במרחב.

**ידע והבנה:** הכרת משחקים רבים ככל האפשר; ידיעת החוקים ותנאי המשחק.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** פיתוח יחסי שיתוף ושוויון; התבטאות באמצעות המשחק וראייתו כדרך למיצוי היכולת האישית; ראיית יתר המשתתפים כשותפים שווים זכויות ושווים מעמד.

להלן טבלה המציגה את תוכני הלימוד של משחקי נופש במסגרת פעילות העשרה.

תוכני לימוד\* – משחקי נופש\*\*

מיומנויות	כיתה א'	כיתה ב'***	כיתה ג'	כיתה ד'****	כיתה ה'	כיתה ו'
שיתוף פעולה	● רוץ במעגל* ● הנחש ● תופסת ● לסוגיה	● שרשרת של טרקטור	● משחק המספרים ● משחק השמות, אותיות א-ב	● הגדר המתנועעת	● הקשר הגורדי ● נדנדה וסחרחרת	● בעקבות המוביל ● הקשר הגורדי
מיומנות אישית	● תפוס את הכדור ● המכוניות ● גב אל גב	● שנה מצב	● רוץ במעגל	● הביתה	● משחק המכוניות המשופר	● חומת ירושלים
שיפור סבולת לב-ריאה	● רוץ במעגל ● תופסת ● לסוגיה		● תופסת ● לסוגיה	● השבלול	● הנחש ● תופסת במשולש	● השבלול והנחש המתארכים
פיתוח קואורדינציה	● תופסת במשולש	● 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 ● להוציא משיווי משקל	● סמוך על חברך
דיוק	● תפוס את הכדור	● אדם לאדם	● שנה מצב	● זנבות הלולאה	● נדנדה וסחרחרת	● משיכה סינית
מס' שעות שנתיות	30	30	30	30	20	20

\* המשחק המופיע בטבלה הוא משחק מייצג, ומומלץ להוסיף עוד משחקים מאותה המשפחה.  
 \*\* שמות כל המשחקים שבטבלה לקוחים מהספרות השכיחה ומ"השטח".  
 \*\*\* לכיתות ב': נוסף למשחקים המפורטים, יש לחזור על כל המשחקים שנלמדו בכיתה א'.  
 \*\*\*\* לכיתות ד': נוסף למשחקים המפורטים, יש לחזור על כל המשחקים שנלמדו בכיתה ג'.

## משחקי מחבט

### מטרות

**התחום הגופני:** פיתוח כוח וחוזק שרירים; פיתוח תיאום עצבי-שרירי.

**ידע והבנה:** ידע והבנה של מונחים ומושגים בתחום משחקי המחבט; ידע והבנה של חוקים ושיטות משחק; הערכה נאותה של משחקי מחבט כמשתתף וכצופה.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** פעילות במסגרת שיתופית ובמסגרת תחרותית; טיפוח הגינות ספורטיבית כמשתתף וכצופה; טיפוח ההרגל והעניין במשחקי מחבט; סיפוק וחדוות חיים מההבעה בתנועה; סיפוק וחדוות חיים מהרגשת ההישג; פיתוח התמדה ודייקנות.

### תוכני לימוד – משחקי מחבט

מספר שעות שנתיים	מיומנויות	מטרות	משחק עיקרי	נושא / כיתה
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>● אחיזה</li> <li>● תחושת הכדור</li> <li>● חבטה בגב היד</li> <li>● חבטה בכף היד</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● חבטה מול קיר</li> <li>● חבטה מול מטרות (על הקיר, על הרצפה, מכלים שונים)</li> <li>● הכרת מושגי חבטה</li> <li>● תיאום עין-יד</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● מחבטים עם כדור ספוג – פעילות פרטנית</li> <li>● מחבטים עם כדור פלסטיק חלול</li> </ul>	ג'
20		<ul style="list-style-type: none"> <li>● שיתוף פעולה עם בן זוג</li> <li>● תיאום תנועה עם בן זוג</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● מחבטים עם כדור סקווש – פעילות עם בן זוג</li> </ul>	ד'
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>● תיאום עין-יד במרחקים משתנים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● פיתוח מרכיב התחרות</li> <li>● הכרת חוקי משחק</li> <li>● עלייה בעצמת חבטה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● כדור־מוט</li> </ul>	ה'
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>● חבטה בגב יד בהגנה ובהתקפה</li> <li>● חבטה בכף יד בהגנה ובהתקפה</li> <li>● הגשת מכת פתיחה</li> <li>● עמידה נכונה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● הכרת משחק עם חוקים נוספים</li> <li>● הכרת משחק עם חוקים מדויקים</li> <li>● הכרת משחק עם חוקים מחייבים</li> <li>● הכרת משחק על מגרש מצומצם, מוגבה, כדור קל, מחבט קל, מחבט בעל ידית קצרה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● טניס שולחן</li> </ul>	ו'

## שחייה (כיתות ג'-ד')\*

### מטרות

**התחום הגופני:** רכישת מיומנויות יסוד בשחייה; פיתוח יכולות פיסיות במים (כוח, סבולת ומהירות).

**תחום הרגש:** פיתוח ביטחון עצמי באמצעות הרגשת הביטחון במים; פיתוח דימוי גופני.

### ההישג המצופה

1. שחייה לרוחב ברכה (פעמיים רוחב) בסגנון גב או חתירה.
2. קפיצת רגליים.
3. צלילה והעלאת חפץ מקרקעית הברכה מעומק של 1.10 מ'.
4. כללי בטיחות וזהירות במים.

### תוכני הלימוד - שחייה

נושא הפעילות	דוגמאות לפעילות
הרגלי מים	<ul style="list-style-type: none"> <li>• הליכה, ריצה והכנסת הראש למים</li> <li>• פקידת עיניים בתוך המים</li> <li>• נשימה ונשיפה לתוך המים בקצב קבוע</li> </ul>
ציפה וגלישה	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ציפה על המים ("כוכב", "מדוזה")</li> <li>• גלישה במים ("חץ")</li> </ul>
סגנונות שחייה**	<ul style="list-style-type: none"> <li>• סגנון גב: תנועות רגליים, ידיים, נשימה</li> <li>• סגנון חתירה: תנועות רגליים, ידיים, תיאום נשימה</li> <li>• סגנונות נוספים: חזה, פרפר</li> </ul>
קפיצות למים	<ul style="list-style-type: none"> <li>• קפיצת רגליים משפת הברכה</li> </ul>
צלילה	<ul style="list-style-type: none"> <li>• צלילה מתחת לרגליו המפוסקות של חבר***</li> <li>• צלילה ונגיעה בנקודות מסומנות על קרקעית הברכה</li> <li>• הוצאת חפצים מקרקעית הברכה</li> </ul>
משחקים במים	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "הקדרים באים"</li> <li>• משחה שליחים</li> </ul>
שחייה אמנותית (לבנות)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• יסודות השחייה האמנותית: תרגילי ציפה והתקדמות</li> <li>• בציפה על הגב, שחייה בקצב</li> <li>• שחייה צורנית: צורות פשוטות</li> <li>• הופעות פשוטות בשחייה אמנותית בקבוצות קטנות, בזוגות וביחידים</li> </ul>
שחייה ספורטיבית	<ul style="list-style-type: none"> <li>• שיפור הסגנון והגברת המהירות</li> <li>• מדידת הישגים בסגנונות השונים למרחק של 25 מ' ו-50 מ'</li> <li>• "פניות" במים</li> </ul>

\* שחייה ופעילות במים ילמדו בכיתה ה' בשיעורי חובה. אם התנאים מתירים זאת והתלמידים למדו את יסודות השחייה בכיתות א'-ב', יושם הדגש בכיתות ג'-ד' על סגנונות שחייה וקפיצות למים. בית הספר יבטיח את הבאת הילדים למתקן נאות ללימוד השחייה.

\*\* מומלץ ללמד סגנון גב כסגנון התחלתי. לילדים שמתקשים בלימוד גב, ניתן להורות סגנון חתירה כסגנון התחלתי.

\*\*\* עומק המים המכסימלי הוא 1.10 מ'.



## שחייה (כיתות ה'-ו')\*

### מטרות

**התחום הגופני:** רכישת מיומנויות יסוד בשחייה, פיתוח יכולות פיזיות במים (כוח, סבולת ומהירות).

**תחום הרגש:** פיתוח ביטחון עצמי באמצעות הרגשת הביטחון במים; פיתוח דימוי גופני; פיתוח הרגשת הישג והחוש האסתטי.

### ההישג המצופה

1. שחייה לאורך ברכה של 25 מ' לפחות בסגנונות גב וחתירה.
2. שחייה לרוחב ברכה (פעמיים רוחב) בסגנון פרפר או חזה.
3. קפיצת ראש (זינוק למים).
4. פניות במים.
5. כללי בטיחות וזהירות במים.

### תוכני הלימוד - שחייה

נושא הפעילות	דוגמאות פעילות
סגנונות שחייה	<ul style="list-style-type: none"><li>● סגנון פרפר או חזה (לימוד הסגנון שלא נלמד בכיתות א'-ד')</li><li>● שפור סגנון גב וחתירה (דולפין)</li></ul>
קפיצות למים	<ul style="list-style-type: none"><li>● קפיצות ממקפצה: קפיצת ראש לפני (זינוק)</li></ul>
צלילה	<ul style="list-style-type: none"><li>● צלילה עד לעומק 3 מ'</li><li>● משחקי צלילה (העלאת חפצים מקרקעית הברכה)</li></ul>
משחקי מים	<ul style="list-style-type: none"><li>● יסודות הכדורמים</li></ul>
שחייה אמנותית (לבנות)	<ul style="list-style-type: none"><li>● תרגילים בשחייה אמנותית: שחייה בקצב, שחייה צורנית - צורות פשוטות</li><li>● הופעות פשוטות בשחייה אמנותית בקבוצות קטנות, בזוגות וביחידים</li></ul>
שחייה ספורטיבית	<ul style="list-style-type: none"><li>● שיפור הסגנון והגברת המהירות</li><li>● מדידת הישגים בסגנונות השונים למרחק של 50 מ' - 100 מ'</li><li>● אימון בזינוק</li><li>● לימוד הסיבוב ואימון בו</li></ul>
הצלה	<ul style="list-style-type: none"><li>● שחייה בבגדים ושהייה ממושכת במים (המצטיינים בשחייה ילמדו דרכי סיוע לשוחה עייף)</li></ul>

- \* 1. שחייה ופעילות במים יילמדו בכיתה ה' בשיעורי חובה.  
2. אם התנאים לא אפשרו הוראת שחייה קודם לכן, יש ללמד שחייה לפי התכנית המיועדת לכיתות ג'-ד'.  
אם התנאים אפשרו הוראת שחייה קודם, יודגשו בכיתות ה'-ו' סגנונות שחייה ושחייה ספורטיבית.

