

## פרק 4

# התכנית לכיתות ז'-ט'

---

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 ולתלמידות / 75

## מבוא

הלימוד בכיתות ז'–ט' יהווה המשך לתהליך הלימוד בכיתות א'–ו', כדי שהתלמידים יוכלו לבחור כיוון לקראת העמקה ושליטה מתוך המגוון שהוצג בפניהם בשנים קודמות. זאת, במטרה לשכלל את המיומנויות בענפי הפעילות הגופנית.

50% מהמיומנויות יתאימו לפעילות נמשכת לכל החיים, ו-50% מהן יהיו בענפי הספורט "המסורתיים" שבהם יעסקו התלמידים בתקופת לימודיהם וכבוגרים. מומלץ לא להרבות בנושאי לימוד, כי ריבוי תכנים כרוך לא פעם בלימוד שטחי.

המורה יבחר מתוך מגוון האפשרויות שהתכנית מציעה בהתאם לצרכים של התלמידים, תנאי בית הספר והסביבה הלימודית, בקיאותו של המורה בתכנים, ענפי הספורט המועדפים בקהילה שבה הוא פועל ותכנית אירועי החינוך הגופני והספורט.

נוסף לענפי הספורט המסורתיים, יש לשלב נושאים חדשניים ופעילויות גופניות בלתי שגרתיות כדי לענות על צורכיהם של הלומדים ברמות יכולת שונות וברמות עניין מגוונות.

יש לשמור על מספר משתתפים אופטימלי לכל סוג של פעילות, כדי להבטיח קיום תהליכים איכותיים של הוראה ולמידה ולהימנע מהפעלה שטחית.

יש להקנות ללומדים כלי הערכה של התהליך ו/או התוצרים של הפעילות הגופנית. כלים אלו יאפשרו בקרה עצמית על מידת ההתקדמות האישית.

המורה יעודד את התלמידים לפעילות עצמית ולפעילות חוץ-כיתתית במסגרת בית הספר, במועדוני ספורט בית ספריים, או במסגרת חוץ בית ספרית. יש לראות בפעילות זאת חלק אינטגרלי מהשגת המטרה של בחירה חופשית וקבלת האחריות לפעילות גופנית במעגל החיים.

בטבלה בעמ' 56 מוצגים כלל הנושאים הנלמדים בכיתות ז'–ט', ואילו הטבלאות בעמ' 58–59 הן דוגמאות לתכנון הוראה רב-שנתית לתלמידי כיתות ז'–ט'.

# מטרות

- שיפור ושליטה במיומנויות יסוד ויישומן במהלכי משחק ובמשפטי תנועה ו/או ככלי לשיפור יכולות מוטוריות.
- פיתוח ושמירה על כושר גופני תוך הדגשת מיצוי היכולת האישית, ההנאה והתועלת הבריאותית במעגל החיים.
- יכולת בחירה מושכלת של תחומי התמחות ושליטה בפעילויות שנבחרו.
- ידע עיוני בנושאי החינוך הגופני ובמוטוריקה של תנועת האדם.
- טיפוח יחסי גומלין בין השותפים בתהליך ההוראה (בין התלמיד לחבריו ובין המורה לתלמידיו) תוך הדגשת שיתוף פעולה, עבודת צוות, שוויון הזדמנויות בין המינים, סבלנות, סובלנות והגינות בספורט.

## נושאי הלימוד (כיתות ז'-ט')

הנושא	הענף
<b>א. מיומנויות גופניות</b>	
משחקי כדור קבוצתיים	<ul style="list-style-type: none"> <li>• כדורסל</li> <li>• כדורעף</li> <li>• כדוריד</li> <li>• כדורגל</li> <li>• קטרגל</li> </ul>
משחקי מחבט וחבטה	<ul style="list-style-type: none"> <li>• טניס</li> <li>• טניס-שולחן</li> <li>• נוצית</li> <li>• סקווש</li> <li>• רקטבול</li> <li>• כדור בסיס</li> </ul>
פעילות גופנית וענפי ספורט אישיים	<ul style="list-style-type: none"> <li>• אתלטיקה קלה</li> <li>• התעמלות ספורטיבית</li> <li>• התעמלות אמנותית (לתלמידות בלבד)</li> <li>• שחייה</li> <li>• הליכה וריצת בריאות</li> <li>• ריצת ניווט</li> <li>• שיט וספורט ימי</li> <li>• הגנה עצמית</li> <li>• גולף</li> <li>• משחקי נופש</li> <li>• משחקי מים</li> <li>• גלגליות</li> <li>• רכיבה על סוסים</li> <li>• רכיבה על אופניים</li> <li>• התעמלות בריאותית</li> <li>• באולינג</li> <li>• החלקה על קרח</li> <li>• טריאתלון</li> <li>• פעולות אתגר מאושרות</li> </ul>
ריקוד ותנועה	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ריקודי עם ועמים</li> <li>• מחול אירובי</li> </ul>
<b>ב. הגינות בספורט* חוקי ספורט ומשחק</b>	
<b>ג. ידע והבנה של גוף האדם בתנועה</b>	כמו בתכנית לכיתות א'-ו' תוך העמקה או תוספת נושאים ייחודיים בתחומי הידע וההבנה (ראו עמ' 25)

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

## תכנון הוראה רב־שנתי\*

תכנית ההוראה המוצעת מתבססת על 64 שעות שבועיות: 75% – חובה בת 48 שיעורים; 25% – חובת בחירה בת 16 שיעורים.

בתי הספר יתאימו את תכנית ההוראה הבית ספרית למספר השעות המוקצות למקצוע.

### משחקי כדור

בכיתות ז'–ט' מומלץ להקצות 30 שעות שנתיות להוראת משחקי הכדור. המורה יבחר משחק ראשי אחד מבין ארבעת המשחקים ויקצה 14 שיעורים להוראתו. המורה יבחר שני משחקים נוספים משניים ויקצה 8 שיעורים בשנה להוראת כל משחק. כך יתאפשרו חזרה ותרגול של המשחקים עד לרמת שליטה ולקראת בחירה באחד ממקצועות המשחק להתמחות ולעיסוק במהלך החיים (ראו טבלאות, עמ' 58–59).

### ספורט אישי

מומלץ להקצות 24 שיעורים לאתלטיקה קלה ולהתעמלות – 12 שיעורים לכל ענף. המורה יתאים את תכנית ההוראה לתנאי בית הספר והסביבה ולידע הספציפי שלו במקצוע הנבחר מתוך ענפי הספורט האישיים.

### משחקי מחבט

מומלץ להקצות 6 שיעורים בכל אחת מכיתות ז'–ט'. המורה יבחר מקצוע אחד מרשימת משחקי המחבט וילמד אותו. יש להיעזר בחוברת **משחקי מחבט לכיתות ה'–י'** (תשס"א) בהוצאת "מעלות".

### ריקודי עם

מומלץ להקצות 4 שעות שנתיות למקצוע זה כמסגרת חובה. אפשר לבחור בנושא זה כאחד ממקצועות הנופש וללמדו בהיקף של 6 שעות נוספות (סה"כ 10 שעות רשות וחובה).

ניתן לבצע פעילות של ריקודי עם כהעשרה בהפסקות בין השיעורים, או במסגרת חוגית המקובלת במוסד החינוכי.

### כושר גופני

הכושר הגופני אינו מקצוע בפני עצמו בגיל זה. בגלל חשיבותו והשפעתו על האדם במהלך חייו, נקבע שב־35–40 שיעורים יקדיש המורה 15–20 דקות לכושר גופני מוטורי הספציפי לכל מקצוע. המורה גם יציע כלים לפיתוח מרכיבי הכושר הגופני, לשיפורם ולשימורם לאורך זמן, תוך העברת האחריות לתלמידים על פיתוח כושרם הגופני בשעות הפנאי.

\* ראו עמוד 18–21.

פירוט ענפי הספורט והתנועה (לכיתות ז'-ט')

ענפי ספורט "מסורתיים"	ענפי ספורט "לכל החיים"	ענפי ספורט ונופש
משחקי כדור	משחקי כדור	נופש
כדורסל		באולינג
כדורעף	כדורעף	גלגיליות
כדוריד		רכיבה על סוסים
כדורגל	כדורגל/קטרגל	
ספורט אישי	ספורט אישי	רכיבה על אופניים
אתלטיקה קלה	ריצת ניווט הליכה ריצה קלה	משחקי נופש
	ספורט ונופש	ספורט ונופש
התעמלות ספורטיבית מכשירים קטנים התעמלות אמנותית - לבנות	התעמלות אירובית התעמלות בריאותית שיט וספורט ימי	משחקי מחבט יוגה
משחקי מחבט	משחקי מחבט	שחייה ומשחקי מים
טניס	טניס	
	סקווש/רקטבול	בייסבול
בדמינטון	בדמינטון	החלקה על קרח
טניס שולחן	טניס שולחן	גולף
	ריקודי עם ועמים	הגנה עצמית (קרב מגע)
מקצועות בחירה	מקצועות בחירה	קפוארה
		טאי-צ'י
		ספורט
		ג'ודו
		קראטה
		תריאתלון
		פעילויות אתגר מאושרות

**הצעה לתכנון הוראה\* רב־שנתית על פי ענפי הספורט (בחירה ע"י המורה ו/או התלמידים)**

כיתה ז'	כיתה ח'	כיתה ט'
משחקי כדור (22 שעות)	משחקי כדור (20 שעות)	משחקי כדור (19 שעות)
כדורסל	כדורסל	כדורסל
כדורעף	כדורעף	כדורעף
כדוריד	כדוריד	כדוריד
כדורגל / קטרגל	כדורגל / קטרגל	כדורגל / קטרגל
(ראשי - 14 ש'; משני - 8 ש')	(ראשי - 13 ש'; משני 7 ש')	(ראשי - 12 ש'; משני - 7 ש')
<b>ספורט אישי (20 שעות)</b>	<b>ספורט אישי (20 שעות)</b>	<b>ספורט אישי (20 שעות)</b>
אתלטיקה קלה - 10 ש'	אתלטיקה קלה - 10 ש'	אתלטיקה קלה - 10 ש'
התעמלות ספורטיבית - 10 ש'	התעמלות עם מכשירים קטנים - 10 ש'	התעמלות ספורטיבית לתלמידים התעמלות אמנותית לתלמידות - 10 ש'
<b>משחקי מחבט (6 שעות)</b>	<b>משחקי מחבט (6 שעות)</b>	<b>משחקי מחבט (6 שעות)</b>
(1 מ' 4)	(1 מ' 4)	(1 מ' 4)
טניס	טניס	טניס
סקווש/רקטבול	סקווש/רקטבול	סקווש/רקטבול
בדמינטון	בדמינטון	בדמינטון
טניס שולחן	טניס שולחן	טניס שולחן
<b>ריקודי עם/עמים (7 שעות)</b>	<b>ריקודי עם/עמים (7 שעות)</b>	<b>ריקודי עם/עמים (7 שעות)</b>
<b>הגנה עצמית (6 שעות)</b>	<b>הגנה עצמית (6 שעות)</b>	<b>הגנה עצמית (6 שעות)</b>
<b>מקצועות בחירה (3 שעות)</b>	<b>מקצועות בחירה (5 שעות)</b>	<b>מקצועות בחירה (6 שעות)</b>
(מקצוע אחד מהרשימה)	(מקצוע אחד מהרשימה)	(מקצוע אחד מהרשימה)

\* תכנית מלאה מתבססת על 64 שיעורים בשנה.

- התכנית מאפשרת למורה בחירה בהיקף של 48 שעות בכיתות ז'-ט' (3X12).
- התכנית כוללת משחקי כדור, ענפי ספורט אישיים, משחקי מחבט, ריקודי עם/עמים, הגנה עצמית ומגוון מקצועות ספורט ונופש לבחירה בהתאם לתנאים הייחודיים של בית הספר, לתנאי הסביבה והלומדים ולמקצועים ההתמחות של המורים. כושר גופני מוטורי וטיפוח היציבה הם נושאים שישולבו בהוראת מקצועות הספורט והתנועה.

# יחידת הוראה בהתעמלות: ספורטיבית, אירובית, אקרובטית ואמנותית לתלמידות

על פי תכנית המסגרת, הוקצו 10 שעות התעמלות בכל אחת משנות הלימודים בכיתות ז'-ט'. ההתעמלות מאגדת בתוכה את הענפים האלה: התעמלות ספורטיבית, התעמלות אירובית, התעמלות אקרובטית (פירמידות למיניהן), התעמלות אמנותית והתעמלות כללית. התכנית המוצעת עוסקת בכל הענפים הללו ומאפשרת לבחור בכיתה ח' התעמלות אירובית או התעמלות אקרובטית.

## התעמלות ספורטיבית (כיתה ז')

ההתעמלות הספורטיבית מפתחת את מרכיבי הכושר הגופני ומדגישה את השיתופיות שביסוד ההתעמלות הכללית. זאת, בזכות התאמתה להוראה בקבוצות הטרוגניות והתאמתה לעקרונות החינוכיים שמודגשים בבית הספר, כמו שיתוף פעולה וכבוד לזולת. ההתעמלות הספורטיבית מתאימה לתלמידות כי היא משלבת אלמנטים תנועתיים המתאימים לבנות בגיל זה. יש ללמד מקצוע זה בתהליך מתמשך שיאפשר לתלמידות להבין את הנלמד והמתורגל ולהגיע לרמת ביצוע טובה שתתרום הן לשיפור היכולת הגופנית והן לתהליך הלמידה. המורה תתכנן את הפעילות על פי המכשירים וציוד ההתעמלות העומדים לרשותה. המקצוע יילמד ביחידות זמן רצופות (שיעורים) תוך שימוש בכלים להערכת תהליך הלמידה ותוצריו. התהליך יתמקד במשפט תנועה (תרגיל שלם) ולא באלמנטים בודדים. התלמידות יפתחו את מרכיבי הכושר הגופני הייחודיים לענף ההתעמלות; המורה תשתמש באסטרטגיות ההוראה בתחנות ובקבוצות למידה קטנות כדי להתאים את דרגת הקושי ליכולתן של התלמידות ולהתנסות קודמת; המיומנויות יילמדו בשיטה הסלילונית, כלומר: הן כבסיס להרכבת משפט תנועה (תרגיל שלם), הן כחזרה, תרגול ושיפור של חומר קודם והן כשלב הכנה לביצוע מיומנויות על מכשירים נוספים.

## מטרות

**התחום הגופני:** שליטה במיומנויות היסוד של התעמלות מכשירים; שיפור יכולת אישית, קואורדינציה, דיוק בתנועה, זריזות, כוח וסבולת שריר; פיתוח מיומנויות ויכולת של שיפור השליטה בגוף ובאיכות תנועתו.

**ידע והבנה:** הכרה של מכשירי ההתעמלות לתלמידות וסוגי התחרויות; הבנת עקרונות התנועה האופייניים לביצוע מיומנויות ותרגילים על מכשירי ההתעמלות; זיהוי ההיבטים הטכניים של התנועה והבחנה בין ביצוע נכון לביצוע שגוי על פי קריטריונים ודרישות של חוקת ההתעמלות; ידיעה והבנה של עקרונות חוקת ההתעמלות והשיפוט.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** שיתוף פעולה בקבוצה; סיוע לזולת לרכוש מיומנויות חדשות; טיפוח סבלנות וסובלנות כלפי הזולת תוך הבנת השונות ביכולות; פיתוח ביטחון עצמי בתנועות; עמדות חיוביות בקשר לתנועה אסתטית.

## דוגמה ליחידת הוראה לכיתה ז' (10 שיעורים)

### הישגים מצופים

1. חיבור וביצוע תרגיל קרקע אישי. רכיבי התרגיל ייבחרו מתוך אוסף אלמנטים שיילמד במהלך השיעורים.
2. השתתפות בהופעה כיתתית שבמרכזה קפיצות על ארגז/חמור/סוס.

### שיעור 1 (בשילוב לימוד עיוני)

- התלמידה תקבל הסבר על ענף ההתעמלות הספורטיבית ומי הספורטאים והמדינות המצטיינים בענף זה.
- התלמידה תכיר את חוקת ההתעמלות ועקרונותיה.
- התלמידה תקבל הסבר על הנדרש ממנה בתרגיל הקרקע.
- התלמידה תצפה בסרטי וידאו של תרגילי קרקע במספר רמות.

### שיעור 2

- התלמידה תבצע פרק מכין דינמי שיכלול דהרות הצדה, דהרות קדימה, דילוגים, הנפות, סיבוב על רגל אחת,  $180^{\circ}$  ג'טה.
- התלמידה תבצע  $1/2$  עמידת ידיים (ממכרע קדמי בסמיכת ידיים, תניף רגל אחת למצב אנכי ותיישר רגל שנייה), גלגול לפנים מפישוק וקימה ללא עזרת ידיים וכן גלגול לפנים מפישוק תוך שימוש בגב היד, גלגול לאחור דרך כתף משכיבת פרקדן לעמידת ברכיים.

### שיעור 3

- התלמידה תבצע חלק א' של תרגיל קרקע בלוויית מוזיקה.
- התלמידה תבצע עמידת ידיים בעזרת סולם או קיר או מזרן "גבינה".
- התלמידה תבצע גלגול לפנים ללא תמיכת ידיים מפישוק על מזרן רך.
- התלמידה תבצע תנועות מסִפֶּרֶת גבוהות מעל ספסל שהיא נסמכת עליו בידיה.

#### שיעור 4

- התלמידה תבצע את תרגיל הקרקע בליווי מוזיקה.
- התלמידה תבצע עמידת ידיים בשמירת חברה, גלגול לאחור דרך כתף לעמדות סיום שונות וגלגול בתנאים מקלים (מדרון, מעבר גומי, מעל ספסל כמו בשיעור 3).
- התלמידה "תשתול" אלמנטים על פי יכולתה במקומות ששמורים לכך בתרגיל.
- התלמידות יתאמנו בזוגות על ביצוע תרגילים מלאים – בת זוג אחת מבצעת והשנייה מתקנת ומעירה על פי עקרונות שנלמדו בשיעור 1.

#### שיעור 5

- התלמידה תבצע תרגיל שלם ותקבל הערכה.
- התלמידה תצפה בתרגילי חברותיה ותקדדן על פי דף הערכה מובנה.
- הערה: ניתן לבצע את התרגיל בזוגות פעמיים – בכל פעם המורה תעריך את אחת התלמידות.

#### שיעור 6 (בשילוב חלק עיוני)

- התלמידה תקבל הסבר על מכשיר הקפיצות, תוכל לדווח על הכישרים הנדרשים לביצוע מיומנויות יסוד בקפיצות ותצפה בסרט על קפיצות.

#### שיעור 7

- התלמידה תבצע חלק מכין לקפיצות (נחיתות נכונות, ניתורים נכונים, הרצה וניתור משולבים).
- התלמידה תבצע קפיצות "מפנה פנים" ו"סנונית" לרוחב ארגז בן חמש דיוטות.
- התלמידה תבצע קפיצות "סנונית" ו"חתול" לאורך ארגז בן חמש דיוטות.

#### שיעור 8

- התלמידה תבצע חלק מכין לקפיצות בליווי מוזיקה.
- התלמידה תבצע גלגול לפנים על ארגז אורך (5 דיוטות).
- התלמידה תבצע מקרס על ארגז רוחב (5 דיוטות) בתנאים מקלים (2 מקפצות).

#### שיעור 9

- התלמידה תבצע חלק מכין לקפיצות בליווי מוזיקה במבנים אסתטיים כחלק ממופע.
- התלמידה תבצע את כל הקפיצות שנלמדו ביחידה באופן שוטף ובקצב נתון.
- התלמידה תשתתף בבניית מופע מתוך חומר הלימוד.

#### שיעור 10

- התלמידה תתרגל עם חברותיה את הקפיצות עד השגת דיוק ושליטה מרביים.

## התעמלות אירובית (כיתה ח')

ענף ההתעמלות האירובית הוא הצעיר בענפי ההתעמלות והוא מתאים להתפתחותם של גילאי ז'–ט'. בענף זה משולבים אלמנטים התעמלותיים הממוינים לארבע משפחות: כוח דינמי וכוח סטטי, קפיצות, גמישות ושיווי-משקל.

תהליך ההוראה יהיה סלילוני. תחילת התהליך בבניית כשרים גופניים הנדרשים להתעמלות אירובית, המשכו בלימוד הצעדים הבסיסיים, לימוד רכיבי היסוד מכל משפחות האלמנטים ועד השגת היכולת לבצע תרגיל התעמלות אירובית באורך דקה שחלקו חובה וחלקו חיבור עצמאי.

### מטרות

**התחום הגופני:** שליטה בצעדים הבסיסיים ובמיומנויות היסוד ממשפחות האלמנטים שבהתעמלות האירובית.

שיפור היכולת האישית, קואורדינציה, דיוק, כוח, גמישות ותחושה קינסטטית.

**ידע והבנה:** הבנת עקרונות התנועה האירובית ומרכיביה. יכולת הבחנה בין ביצוע נכון לביצוע מדויק.

**בתחום החברתי:** שיתוף פעולה בקבוצה, סיוע לחברי הצוות להשתפר, תיאום תנועה בצוות. חיבור (כוראוגרפיה) משותף של תרגיל קבוצתי.

### דוגמה ליחידת הוראה לכיתה ח' (10 שיעורים)

#### הישגים מצופים:

1. ביצוע קומבינציות מתוך ההתעמלות האירובית בעבודה מונחית ורציפה בת 15 דק'.
2. ביצוע תרגיל-קרקע עם בת זוג במסגרת של תרגיל-רשות. בחירת הרכיבים היא מתוך מגוון שיילמד בשיעורים. בהערכת התרגיל תבוא לידי ביטוי רמת האלמנטים שנבחרו וכן עקרונות תנועה וכוראוגרפיה שיילמדו במהלך יחידת ההוראה.
3. השתתפות בבניית פירמידה כיתתית או במספר פירמידות (לפי יכולת הלומדות).

### שיעור 1

- התלמידה תקבל הסבר על ההתעמלות האירוביות ועל סוגי המבנים בענף.
- התלמידה תצפה בסרטונים בענף זה.
- התלמידה תקבל הסבר מדויק על המצופה בסיום יחידה זו.

### שיעור 2

- התלמידה תבצע באופן מדויק שני סוגים של צעדים בסיסיים: ריצה (jog). והליכה (jmarche).
- התלמידה תבצע אימון אירובי רצוף במשך 5 דקות בהנחיית המורה.
- התלמידה תבצע קומביניציה של 32 זימנות המורכבת מצעדי הבסיס ובנויה.

### שיעור 3

- התלמידה תבצע באופן מדויק שני סוגים של צעדים בסיסיים: הרמת ברך (knee lift). וניתורי פישוק-סגור (jump'n jeck).
- התלמידה תבצע אימון אירובי רצוף במשך 6 דקות עם תנועות ידיים בהנחיית המורה או תלמידה.
- התלמידה תבצע את הקומביניציה שלמדה עם תנועות ידיים.

### שיעור 4

- התלמידה תבצע באופן מדויק שני סוגים נוספים של צעדים בסיסיים: כפיפת ברך, יישור הרגל וניתור מרגל הבסיסי לרגל שהתכופפה (skeep) והנפות רגלים (kicks).
- התלמידה תבצע אימון אירובי רצוף במשך 7 דקות בהנחיית המורה או תלמידה או קלטת וידאו בנושא.
- התלמידה תבצע קומביניציה של 64 זימנות עם הפסקות של 8 זימנות בכל פעם (ההפסקות מיועדות לאלמנטים שבתרגיל).
- התלמידות תבצענה מצבי שיתוף פעולה בסגנון אירובי.

### שיעור 5

- התלמידה תבצע באופן מדויק את הצעד הבסיסי: מכרע (lunch).
- התלמידה תבצע אימון אירובי רצוף במשך 8 דקות בהנחיית המורה או תלמידה או קלטת וידאו בנושא.
- התלמידה תבצע את הקומביניציה של 64 הזימנות תוך שילוב תנועות ידיים ועם 4 הפסקות של 8 זימנות בכל פעם, כאשר במקומה של ההפסקה החמישית יתבצע מצב של שיתוף פעולה.
- התלמידה תבצע אלמנטים אישיים על פי בחירתה ויכולותיה.

### שיעור 6

- התלמידה תבצע אימון אירובי רצוף במשך 9 דקות בהנחיית המורה או תלמידה או קלטת וידאו בנושא.

- התלמידה תבצע את הקומבינציה שלמדה תוך שינוי מבנים לכוראוגרפיה של תרגיל צוות.
- תלמידות הקבוצה תבחרנה אלמנט אחד מכל משפחה שהן מסוגלות לבצע יחד בתיאום רב.
- התלמידות יחברו באופן עצמאי 15 שניות לסיום תרגיל החובה ויכללו בזמן זה גם מצב של שיתוף פעולה.

#### שיעור 7

- התלמידה תבצע אימון אירובי רצוף במשך 9 דקות בהנחיית המורה או תלמידה או קלטת וידאו בנושא.
- התלמידה תבצע את תרגיל החובה במלואו עם קבוצתה.
- התלמידה תשלב בתרגיל 2 אלמנטים שבחרה במקומות שיועדו לכך.

#### שיעור 8

- התלמידה תבצע אימון אירובי רצוף במשך 10 דקות בהנחיית המורה או תלמידה או קלטת וידאו בנושא.
- התלמידה תשלב בתרגיל 4 אלמנטים ממשפחות שונות כפי שבחרה, במקומות שיועדו לכך.
- התלמידה תתרגל את תרגיליה עד להשגת ביצוע תקין.
- התלמידה תזהה את האלמנטים אצל חברותיה בקבוצות אחרות.

#### שיעור 9

- התלמידה תבצע אימון אירובי רצוף במשך 10 דקות בהנחיית המורה או תלמידה או קלטת וידאו בנושא.
- התלמידות יתרגלו בצמדים, כאשר קבוצה אחת מתרגלת והשניה מתבוננת ומתקנת עד להשגת ביצוע תקין.

#### שיעור 10

- צוותי התלמידות יציגו את תרגיל ההתעמלות האירובית שלהן בפני מליאת הכיתה.
- התלמידות יזהו את האלמנטים אצל חברותיהן בקבוצות אחרות.

## התעמלות אקרובטית (כיתות ח')

ענף ההתעמלות האקרובטית הוא העתיק בענפי ההתעמלות. יסודו בשיתוף פעולה בצוות ובקבלת אחריות על ביצוע ועל חבר. התעמלות אקרובטית מצריכה דיוק רב בביצועים האישיים לצד שיתוף פעולה עם תלמידות נוספות ותיאום בקבוצה. תהליך ההוראה יהיה סלילוני. תחילת התהליך בבניית כשרים גופניים הנדרשים להתעמלות אקרובטית, המשכו בלימוד הרכיבים הבסיסיים, לימוד התנועות המקשרות ביניהם וסופו ביכולת לבצע תרגיל רשות בהתעמלות אקרובטית באורך דקה. התלמידות יוכלו לבחור את גודל הצוות שבו יבצעו את התרגיל.

### דוגמה ליחידת הוראה בהתעמלות אקרובטית (10 שיעורים).

#### הישגים מצופים

1. ביצוע מדויק של פירמידות בסיסיות בזוגות ובשלושות.
2. ביצוע אלמנטים תנועתיים וצעדי התקדמות מתחום ההתעמלות.
3. חיבור וביצוע של תרגיל רשות בהתעמלות אקרובטית, בזוג או בשלושה. התרגיל יכלול לפחות 3 פירמידות מהמגוון שנלמד בשיעורים. בתרגיל יבואו לידי ביטוי צורות התקדמות ואלמנטים תנועתיים שנלמדו במהלך היחידה.

#### שיעור 1

- התלמידה תקבל הסבר על ההתעמלות האקרובטית ועל סוגי המבנים בענף.
- התלמידה תצפה בסרטים בענף זה.
- התלמידה תקבל הסבר מדויק על המצופה ממנה בסיום יחידה זו.

#### שיעור 2

- התלמידה תבצע התקדמויות תוך תיאום תנועתה עם בת זוג/שלושה, בצעדים אלה: ריצה, דילוגים, דהרות לפני (שסה) ולצדדים, ניתורים וניתורי פנייה.
- התלמידה תבצע פירמידות יסודיות בזוגות: "אווירון", "2 מאוזנים", כל איזון יימשך 3 שניות לפחות.

#### שיעור 3

- התלמידה תבצע את הפירמידות הבאות בזוג: "שכיבת אפיים על שכיבת פרקדן", "שש על שש". כל איזון יימשך לפחות 3 שניות.
- התלמידה תחבר 8 זימנות של התקדמות מהמגוון שנלמד ותצרפן לאחת הפירמידות. מיד לאחר ביצוע הפירמידה, תוסיף ותחבר עוד 8 זימנות.

#### שיעור 4

- התלמידה תבצע "עמידת גחון על גב חברה" (מומלץ ללמד בשלשות).
- התלמידה תחבר רצף של התקדמויות עם השלשה שלה ותתאמן עליו עד להשגת תיאום רב בשלשה.

#### שיעור 5

- התלמידות ילמדו פירמידות יסודיות בשלשות: "2 מכרעים" ו"כסא אחורי עם עמידת ידיים".
- התלמידות יתכננו 8 זימנות לפני ואחרי הפירמידות.

#### שיעור 6

- התלמידות ילמדו פירמידות יסודיות בשלשות: "עמידה על עמידות שש" ו"אוורון עם עמידת ראש".
- התלמידות יתכננו 16 זימנות לפני ואחרי הפירמידות שבחרו מהמגוון המוצע.

#### שיעור 7

- התלמידות יבחרו מוזיקה לתרגיל המשותף ויחליטו על צוותי עבודה קבועים.
- התלמידות יחברו 30 שניות ראשונות מתרגיל הרשות בצוות ויתרגלו אותו. בתרגיל זה יש לכלול 2 פירמידות.

#### שיעור 8

- התלמידות יקבלו ידע בסיסי על השיפוט באקרובטיקה.
- התלמידות יזהו טעויות ביצוע אצל עמיתיהם.
- התלמידות יחברו 45 שניות ראשונות מתרגיל הרשות בצוות ויתרגלו אותו. בתרגיל זה יש לכלול 3 פירמידות.

#### שיעור 9

- התלמידה יצפו בסרט על תרגילי אקרובטיקה ויזהו מצבים שנלמדו ביחידת הוראה זו.
- התלמידות יחברו את 60 השניות של תרגיל הרשות בצוות ויתרגלו אותו. בתרגיל זה יש לכלול 3 פירמידות, אלמנט אישי שמבוצע בתיאום על ידי כל חברי הקבוצה ואלמנטים תנועתיים שמקשרים בין הפירמידות.

#### שיעור 10

- התלמידות יציגו את התרגילים בפני הכיתה.

## התעמלות אמנותית (כיתה ט')

ענף ההתעמלות האמנותית מורכב בעיקר משילוב של עבודה טכנית עם מכשירים קטנים ועבודת גוף המצריכה טכניקה ברמה הגבוהה ביותר. כיוון שלימוד הענף מתבצע בבית הספר, מומלץ להפריד בין העבודה הטכנית עם המכשירים לבין עבודת הגוף המצריכה מיומנות ושליטה החורגות מאפשרויות הלימוד בבית הספר. הצעה זו מתייחסת בעיקר לעבודה הטכנית עם המכשירים, לעבודה בזוגות וללימוד דרך הרכבת משפטי תנועה או תרגיל קבוצתי קצר.

### מטרות

- הכרת ענף ההתעמלות האמנותית.
- פיתוח יכולת אישית ושליטה במכשירים קטנים (חבל, חישוק, כדור, סרט).
- הרכבת משפט תנועה וחיבור תרגיל אישי או קבוצתי.

### דוגמה ליחידת הוראה לכיתה ט' (10 שיעורים)

#### מכשירים:

חבל, חישוק, כדור, סרט.  
מבין המכשירים חישוק, כדור, סרט, תבחר המורה 2 מכשירים.

#### הישגים מצופים

1. השתתפות בחיבור קטע חימום תנועתי לתרגיל קבוצתי והשתתפות בביצועו.
2. חיבור וביצוע תרגיל בצוות (3 משתתפות לכל הפחות) עם מכשיר יד במסגרת תרגיל-רשות. רכיבי התרגיל יילמדו במהלך השיעורים.
3. שותפות בחיבור ובביצוע של הופעה קבוצתית-כיתתית עם מכשירי יד (אפשר במעמד של כוראוגרף, מתאם מוזיקה/תלבושות וכד').

#### שיעור 1 – כדור

- לימוד מיומנויות יסוד: טלטולים, זריקות "קטנות".
- לימוד על פי טבלת קבוצות האלמנטים: גלגולים, הקפצות (1-2 אלמנטים מכל שלב).

#### שיעור 2 – כדור

- חזרה קצרה על הנלמד בשיעור הקודם.
- לימוד על פי טבלת קבוצות האלמנטים: זריקות ותפיסות (1-2 אלמנטים מכל שלב).
- תרגול בזוגות.

### שיעור 3 – חישוב

- לימוד מיומנויות יסוד: טלטולים, העברות מיד ליד.
- לימוד על פי טבלת קבוצות האלמנטים: גלגולים, סיבובים ומעברים בתוך ומעל החישוב (1-2 אלמנטים מכל שלב).

### שיעור 4 – חישוב

- חזרה קצרה על הנלמד בשיעור הקודם.
- לימוד על פי טבלת קבוצות האלמנטים: זריקות ותפיסות (1-2 אלמנטים מכל שלב).
- תרגול בזוגות.

### שיעור 5 – סרט

- לימוד מיומנויות יסוד: סיבובים, נחשים, ספירלות, תפיסות קצה.
- לימוד תרגיל או ריקוד קצר בליווי מוזיקלי.

### שיעור 6 – וידאו

- הסבר הדרישות לתרגיל האישי או הקבוצתי.
- צפייה מודרכת בתרגילים אישיים וקבוצתיים.

### אפשרות א' – תרגיל אישי מסכם

(כל תלמידה תבחר באחד המכשירים הבאים: סרט / חישוב / כדור).

### שיעור 7

- לפי טבלת קבוצות האלמנטים: בחירת 3-4 קבוצות אלמנטים (לדוגמה: בכדור – גלגולים, הקפצות, זריקות ותפיסות).
- תרגול 2 אלמנטים מכל קבוצה באופן חופשי או על פי הטבלה (אלמנט אחד משלב ב', אלמנט שני משלב ג').

### שיעור 8

- חזרה על האלמנטים שנבחרו בשיעור 7.
- בחירת סדר האלמנטים ותרגולם על פי סדר זה.

### שיעור 9

- תרגול האלמנטים שנבחרו על פי סדרם.
- ביצוע התרגילים האישיים והערכתם על פי דף קריטריונים.

## אפשרות ב' – מופע קבוצתי מסכם

### שיעור 7

- חלוקה לקבוצות, 4-6 תלמידות בכל קבוצה.
- מבנים – לימוד ותרגול אפשרויות הפעילות בכל מבנה.

### שיעור 8

- בחירת המכשיר לתרגיל הקבוצתי (מכשיר מסוג אחד או שילוב 2 מכשירים).
- תרגול המבנים עם עבודת המכשיר ובחירת אלמנטים לכל מבנה.

### שיעור 9

- בחירת שיר או מוזיקה לתרגיל.
- הוספת מעברים וקטעי קישור למבנים וחיבורם לתרגיל קבוצתי קצר.

### שיעור 10

- חזרה על התרגיל הקבוצתי.
- ביצוע התרגילים הקבוצתיים והערכתם.

# יחידת הוראה בהתעמלות ספורטיבית לתלמידים

ההתעמלות הספורטיבית מדגישה את השיתופיות שביסוד ההתעמלות הכללית. זאת, בזכות התאמתה להוראה בקבוצות הטרוגניות והתאמתה לעקרונות החינוכיים שמודגשים בבית הספר, כמו שיתוף פעולה וכבוד לזולת.

## מטרות

**התחום הגופני:** שליטה במיומנויות היסוד של התעמלות-מכשירים; שיפור יכולת אישית, קואורדינציה, דיוק בתנועה, זריזות, כוח, סבולת שריר, שיווי-משקל, גמישות; פיתוח מיומנויות ויכולות לשיפור השליטה בגוף ובאיכות תנועתו.

**ידע והבנה:** הכרת מכשירי התעמלות לתלמידים וסוגי התחרויות; הבנת עקרונות התנועה האופייניים לביצוע מיומנויות ותרגילים על מכשירי ההתעמלות; זיהוי ההיבטים הטכניים של התנועה והבחנה בין ביצוע נכון לביצוע שגוי על פי דרישות חוקת ההתעמלות; ידיעה והבנה של עקרונות החוקה והשיפוט.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** שיתוף פעולה בקבוצה; הגשת עזרה ושמירת עמיתים; טיפוח סבלנות וסובלנות כלפי הזולת תוך הבנת השונות ביכולות; פיתוח ביטחון עצמי ודימוי-גוף ראלי.

## תכנון ההוראה\*

מומלץ להקצות 10 שיעורים להתעמלות בכל אחת משנות הלימודים בכיתות ז'-ט'. יש ללמד מקצוע זה בתהליך מתמשך שיאפשר לתלמידים להבין את הנלמד והמתורגל ולהגיע לרמת ביצוע טובה שתתרום הן לשיפור היכולת הגופנית והן לתהליך הלמידה; המורה יתכן על פי המכשירים וציווד ההתעמלות העומדים לרשותו; המקצוע יילמד ביחידות זמן רצופות (שיעורים) תוך שימוש בכלים להערכת תהליך הלמידה ותוצריו. התהליך יתמקד במשפט-תנועה (תרגיל שלם) ולא באלמנטים בודדים; המורה יקנה את מרכיבי הכושר הגופני הייחודיים לענף ההתעמלות; המורה ישתמש באסטרטגיות ההוראה בתחנות ובקבוצות למידה קטנות כדי להתאים את דרגת הקושי ליכולתם של התלמידים ולהתנסות קודמת; המיומנויות יילמדו בשיטה הסלילונית, כלומר: הן כבסיס להרכבת משפט-תנועה (תרגיל שלם), הן כחזרה, תרגול ושיפור של חומר קודם, והן כשלב הכנה לביצוע מיומנויות על מכשירים נוספים.

\* ראו עמ' 18-21.

# הישגים מצופים מהתלמידים בהתעמלות ספורטיבית

## התעמלות קרקע

כיתה ז'	כיתה ח'*	כיתה ט'
<ul style="list-style-type: none"> <li>התלמיד יחבר ויבצע תרגיל-רשות** ותרגילי-קישור מ־8 האלמנטים הבאים: גלגול לפניים; גלגול לאחור; עמידת ידיים; עמידת ידיים + גלגול; מאוזן + גלגול; צעד מספרת או תרגילי קישור אחרים; גלגל.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>התלמיד יחבר ויבצע תרגיל-רשות** מהאלמנטים הנלמדים שרכש בכיתה ז' ומהאלמנטים הבאים: וריאציות של עמידת ידיים; קפיצה ערבית; שני אלמנטים רצופים (אלמנט+קפיצה); תרגילי קישור (לדוגמה: ניתור עם הנפת רגל ופניית 180°).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>התלמיד יחבר ויבצע תרגיל-רשות** מאלמנטים שפיתח בכיתות ז'-ח' ומהאלמנטים הבאים: קפיצה ערבית; קפיצה ערבית + קפיצה; גלגל עם דחיפה; גלגול ברחיפה; גלגול לאחור דרך עמידת ידיים. התרגיל יתבצע בזוגות או באופן אישי.</li> </ul>

\* הרכבת תרגיל קרקע יכולה להתבצע באמצעות מכשיר עזר קטן או גדול.  
 \*\* ערך התרגיל לא יעלה על 10 נקודות: אלמנטים של שיווי-משקל ואלמנטים מתקדמים - כל אלמנט 1.0 נקודה. ערך שאר האלמנטים - 0.5 נקודה לכל אלמנט.

## קפיצות (על ארגז 5 דיוטות או על "חמור")

כיתה ז'	כיתה ח'	כיתה ט'
<ul style="list-style-type: none"> <li>● התלמיד יבצע 4 סוגי קפיצות מתוך הקפיצות המוצעות: - ארגז לרוחב (או "חמור"): משלח מקרס; משלח מפשק; מפנה פנים. - ארגז לאורך: גלגול לישיבת פישוק, סגירת רגליים לאחור, לסמיכה קדמית, עלייה לעמידה שפופה בקצה הארגז, ניתור, מיתוח ונחיתה; גלגול לעמידה שפופה, ניתור, מיתוח ונחיתה; סנונית לאורך.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● התלמיד יבצע 5 סוגי קפיצות מתוך הקפיצות שלמד בכיתה ז' וכן מהקפיצות שלהלן: - ארגז לרוחב: משלח מקרס; קפיצת ראש. - ארגז לאורך*: מקרס; מפשק.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● התלמיד יבצע 6 סוגי קפיצות: 4 קפיצות מהנלמד בכיתות ז'-ח' וכן מהקפיצות שלהלן: - ארגז לרוחב: משלח מקרס; קפיצת ראש; קפיצת ידיים; קפיצה ערבית.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● התלמיד ישמור על עמיתיו לכיתה במיומנויות הנלמדות על פי הנחיות המורה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● התלמיד ישמור על עמיתיו לכיתה במיומנויות הנלמדות על פי הנחיות המורה</li> </ul>

\* חובה לבחור אחת משתי קפיצות אלו.

## מתח

כיתה ז'	כיתה ח'	כיתה ט'
<ul style="list-style-type: none"> <li>● התלמיד יבצע תרגיל-חובה* שיכלול 5 אלמנטים חובה ואלמנט רשות אחד שהתלמיד יבחר מתוך האלמנטים שלהלן: עליית סבב לסמיכה בתנופה ו/או בכוח הפסעה בסמיכה; פניית 180° מסמיכה לתנופה לאחור; ירידה לעמידה מקבילה; ירידה בהקשתה; רשות-ירידה בהקשתה (מעמידה) מסמיכה; מעמידה; גלישה.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● התלמיד יבחר ויבצע תרגיל-רשות המורכב מ-6 אלמנטים - 4 אלמנטים ממה שנלמד בכיתה ז' ו-2 נוספים מהאלמנטים שלהלן: סבב בטן לאחור; ירידה בהקשתה מסמיכה; ירידה בהקשתה מסבב בטן לאחור.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● התלמיד יבחר ויבצע תרגיל-רשות המורכב מ-6 אלמנטים על מתח נמוך או על מתח בגובה בינוני - 4 אלמנטים מאלה שנלמדו בכיתות ז'-ח' ו-2 אלמנטים מהאלמנטים שלהלן: סבב דחף לפניים; סבב בטן לפניים; מקפל בהשחלת רגל לסמיכה בפיסוע; ירידה בהקשתה לאחר פניית 180°.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● התלמיד ילמד להעריך את תרגילי חבריו לפי קריטריונים מונחים על ידי המורה.</li> <li>● התלמיד ידע לזהות ולתקן שגיאות אופייניות.</li> </ul>

\* המורה מחבר את התרגיל.

# יחידת הוראה בריקודי עם ועמים לתלמידים ולתלמידות

## מטרות

**התחום הגופני:** השתלבות בתנועה, קצב, מנגינה – דיוק בתנועה; פיתוח מיומנויות מורכבות של תנועה וריקוד; שליטה קואורדינטיבית – תנועה וקצב; שיווי משקל – יציבה.

**ידע והבנה:** הכרת מקורותיו ההיסטוריים של הריקוד; ידיעה של שמות הצעדות והצעדים – דרך שפת הגוף ו"חיקוי קופים"; הכרת הפולקלור של עדות ישראל; הכרת שמות יוצרים – התפתחות ריקודי העם בישראל.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** פעילות קבוצתית – במעגל; ריקודי זוגות; ריקודי שורות – בגושים וחופשי בשטח; פיתוח קשרים חברתיים; התנסות בחוויה אסתטית; עידוד ליצירתיות בתנועה; עידוד להבעת רגשות ורעיונות בתנועה; שיפור דימוי הגוף; שמחה וחדוות חיים.

## תכנון ההוראה

התכנית מאפשרת למורה לשלב שעות מתכנית החובה והבחירה לשם הרחבת תחום הלמידה: לכיתה ז' – 4 שיעורים תכנית חובה ועוד 2 שיעורים מתכנית הבחירה. לכיתה ח' – 4 שיעורים תכנית חובה ועוד 2-5 שיעורים מתכנית הבחירה. לכיתה ט' – 4 שיעורים תכנית חובה ועוד 2-8 שיעורים מתכנית הבחירה.

מומלץ לרכז את הלימודים בתחילת השנה ובכך להגיע מהר יחסית למצב של "הפסקה רוקדת" בת 20-25 ד' (פעם בשבוע). פיתוח הנושא ויישומו יעודדו את התלמידים להצטרף ללהקת ריקודי עם של בית הספר.

תכנית זאת מבוססת על ההנחה שתלמידי בית הספר היסודי יודעים כ־20 ריקודי עם וריקודי שורות בסיסיים, כולל הצעדים וצעדות הריקוד הנדרשים, מתוך היצע של כ־40 ריקודים. הצעדות הפשוטות תכלולנה: הליכה, ריצה, דילוג, דלגוג צמוד, דריכה, רקיעה, שיוף ניתור, כפיפה, פסיעת ניעה, ריצה גלית, העברת משקל, שיכול מצד לצד. הצעדים המורכבים יכללו: מספרת, רקיעת הקפצה, ניתור הקשה, ניתור דבקה, שיכול ניתור, צעדה תימנית, ואלס, פולקה, חילוף, וכן אחיזות ועמידות שונות, כמו עמידה רגילה גב־אל־גב, פנים־אל־פנים.

## סוגי הריקודים\*

### ריקודי מעגל – רונדו לחגי ישראל (חנוכה – פורים – יום העצמאות)

גוונים	ארץ־ארץ
בלדה למעיין	ארץ ישראל יפה
הקולות של פיראוס	על כנפי הכסף
נעלה	מוכר פרחים
הכול פתוח	ערב בא
לאורך הטיילת	בפונדק קטן
איך עף הזמן	שמחת העגל
צ'רלסטון רחוב ה־12	אהבת החיילים
סולטי־דוג רג	ושוב אתכם
קאובוי	קוראים לנו ללכת

### ריקודי שורות

שלום על ישראל*	פופקורן*
ד"ר ג'ונס	שובי־דובי*
אבריבאדי	דבקה להט
סקאטמו	זודיאק
לעולם בעקבות השמש*	הולידיי
גאט דאון	לוקומושן
ההפסקה הגדולה*	טיינק
נולדתי לשלום*	כל מה שהיא רוצה
כאן נולדתי*	לואיזיאנה
שוגר	סיגל/למבדה*

\* הריקודים המסומנים בכוכבית נלמדו בכיתות ג'-ו'.