

## פרק 5

# התכנית לכיתות י'–י"ב

---

מבוא / 78

מטרות / 80

נושאי הלימוד לתלמידים ולתלמידות / 81

תוכני הלימוד לתלמידות / 82

תוכני הלימוד כיתה י' / 82

תוכני הלימוד כיתה י"א / 83

תוכני הלימוד כיתה י"ב / 84

פעילויות על פי תוכני הלימוד לתלמידות / 85

כושר גופני ותנועה / 85

ספורט ומשחק / 87

ריקודי עם ועמים / 90

תוכני הלימוד לתלמידים / 91

הערכה לתלמידים ולתלמידות / 93

נספח א': מודל ליחידת הוראה בנושא "כושר גופני" / 95

נספח ב': מודל ליחידת הוראה בנושא קטרגל / 103

## מבוא\*

תכנית הלימודים כוללת יחידה הוראה אחת של לימודי חובה ונוסף לה יחידות הוראה לבחירה. כל יחידת הוראה תילמד בהיקף של מחצית אחת של שנת לימודים.

התכנית מהווה המשך פיתוח וטיפוח מיומנויות בענפי פעילות גופנית וספורט, בעיקר בנושאי בחירה. התכנית כוללת את נושא הכושר הגופני כלימוד חובה וכן נושאי בחירה.

לימודי הבחירה לתלמידים ולתלמידות הם בשלושה תחומים עיקריים: משחקי כדור ומחבט, פעילות גופנית אישית וספורט אישי, פעילויות נופש ופנאי. ההיצע ייקבע על פי האפשרויות הייחודיות לכל מוסד חינוכי. לימודי הבחירה ישלבו פעילות מעשית וידע עיוני, כולל מבחנים מעשיים ועיוניים.

תכנית הלימודים קובעת את מסגרת השעות ואת האיזון בין המקצועות, אולם היא משאירה למורה את בחירת דרכי ההוראה ואת ארגון השיעור במסגרת העונה והשנה. המורה יקבע את חלוקת הזמן לענפי המקצוע השונים.

יחידות הפעילות מחולקות לפעילויות חובה, לפעילויות רשות ולפעילויות בחירה. **פעילויות החובה** יהיו בהיקף שאיננו פחות מן הרשום בתכנית.

**פעילויות הרשות** יהיו בהתאם לתכנית השנתית, מתוך מבחר האפשרויות הרשומות בתכנית. לתלמידים **אפשרויות בחירה** מתוך התחומים המוצעים בתכנית הלימודים. מספר פעילויות הבחירה גדל מכיתה י' ואילך.

תכנית הלימודים מדגישה את אחריותו של התלמיד לבחור מספר נושאי לימוד בשיעורי החינוך הגופני ולהגיע בתחום בחירתו להישגים ראויים. המורה יאפשר אפוא הזדמנויות לטיפוח אחריות.

מטרת התכנית היא שהתלמיד יסיים את בית ספר התיכון עם ידע ויכולת בתחום יסודות התנועה, בכושר גופני ובמשחק כדור אחד לפחות. בשלושת התחומים הללו יש לקיים תהליך של הוראה למידה הערכה.

הערכה תתבסס רובה על עבודות עצמיות של התלמידים, שמחייבות הכנה, הסבר ועל עבודות בית על יסוד הנושאים שנלמדו.

\* לתשומת לבכם: נוסף לתכנית זאת קיימת תכנית לימודים שפותחה באגף לת"ל: **חינוך גופני כמקצוע בחירה לבחינת בגרות לחטיבה העליונה בבית הספר העל-יסודי**, תשס"א, בהוצאת "מעלות" (רמה רגילה 3 יחידות לימוד ורמה מוגברת 5 יחידות לימוד). ניתן לרכוש את החוברת בהוצאת "מעלות".

מומלץ שבכל שלישי/מחצית יקבל התלמיד הערכה על הישגיו. הציון בתעודת הבגרות יהיה הציון המשוקלל של הישגי התלמיד בכיתות י"א-י"ב, ובהתאם להוראות שפורסמו בחוזרי המנכ"ל ושפורטו בפרק "הערכה", עמ' 93-94.

ללומדים תת־משיגים ובעלי מוגבלות גופנית, יותאמו ההתנסויות בשיעורי החינוך הגופני לפי יכולתם. ראו פרק 6, "שילוב ילדים בעלי צרכים מיוחדים", עמ' 109-151.

# מטרות

- טיפוח הכושר הגופני באופן עצמאי ולאורך זמן והתנסות בכך במסגרת הלימודים.
- פיתוח מיומנויות וידע הנחוצים להשתתפות פעילה ומושכלת במגוון של פעילויות גופניות וספורטיביות.
- פיתוח אחריות אישית לפעילות הגופנית במסגרת בית הספר ומחוצה לו.
- טיפוח ההנאה האישית והתועלת הבריאותית בטווח הקצר והארוך.
- פיתוח מודעות לאפשרויות ההתפתחות האישית וההתאמה האישית בתחומי התנועה באמצעות התנסויות שיכללו העמקה בתחומים מסוימים בצד חשיפה למגוון נושאים לפי בחירה.
- שליטה ברמה של פעילות עצמאית – לפחות במיומנות אחת בספורט האישי ובמיומנות אחת בספורט הקבוצתי.
- הבנת מבנה הגוף, התנועה וגורמיה, מונחים ומושגים בתחומים השונים של החינוך הגופני, הנופש והבריאות; הערכה של פעילויות הספורט כמשתתפים וכצופים.
- התנסות בפעילות יצירתית בתחום התנועה והריקוד.
- השתלבות בהווה ובעתיד בפעילות גופנית, עצמאית או מאורגנת.
- גילוי עניין בספורט לסוגיו ופיתוח הרגלי צפייה נאותים בתחרויות ובאירועי ספורט.

# נושאי הלימוד לתלמידים ולתלמידות

(כיתות י'-י"ב)

הענף	הנושא
	<b>א. מיומנויות גופניות</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● כדורסל</li> <li>● כדורעף</li> <li>● כדורעף חופים</li> <li>● כדוריד</li> <li>● כדורגל</li> <li>● קטרגל</li> <li>● כדור בסיס</li> <li>● כדורמים</li> </ul>	משחקי כדור קבוצתיים
<ul style="list-style-type: none"> <li>● טניס</li> <li>● טניס-שולחן</li> <li>● נוצית</li> </ul>	נופש פעיל
<ul style="list-style-type: none"> <li>● אתלטיקה קלה</li> <li>● התעמלות (לסוגיה)</li> <li>● שחייה</li> <li>● ריצת ניווט</li> <li>● קרב מגע</li> <li>● ספורט ימי</li> <li>● התעמלות בריאותיות</li> <li>● כדורעף זוגות</li> <li>● פעילות עצמית</li> <li>● גלגליות</li> <li>● טריאתלון</li> <li>● כושר גופני כללי (חובה מובנה)</li> <li>● כושר גופני לפני גיוס</li> </ul>	פעילות גופנית וענפי ספורט אישיים
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ריקודי עם ועמים</li> <li>● מחול אירובי</li> <li>● פעולות אתגר מאושרות</li> </ul>	ריקוד ותנועה
	<b>ב. הגינות בספורט* חוקי ספורט ומשחק</b>
כמו בתכנית לכיתות ז'-ט', תוך העמקה או תוספת נושאים ייחודיים בתחומי הידע וההבנה (ראו עמ' 25)	<b>ג. ידע והבנה של גוף האדם בתנועה</b>

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

# תוכני הלימוד לתלמידות (כיתות י'-י"ב)

## תוכני הלימוד – כיתה י'

מספר השיעורים במשך השנה	הנושא
10 ד' בכל שיעור, ושיעור שלם בימי גשם או שרב	<b>עיוני:</b> הכרת מערכת השלד: עצמות, שרירים ותפקודם (יישום הנושא בשיעורי החינוך הגופני המעשיים)
20 שיעורים	<b>מעשי:</b> אחד מהענפים האישיים: – אתלטיקה קלה* – שחייה – ריקוד ותנועה – התעמלות* (יסודות התנועה) – כושר גופני**
20 שיעורים	<b>מעשי:</b> אחת מפעילויות הנופש: – משחקי מחבט – משחקי נופש – ריקודי עם – כושר גופני
20 שיעורים	<b>מעשי:***</b> אחד ממשחקי הכדור: – כדורעף* – כדורסל* – כדוריד* – כדורגל או קטרגל* – כושר גופני
	<b>עבודה עצמית****</b>

\* ראו פירוט בחוברות: **כדוריד כדורסל, כדורעף כדורגל, אתלטיקה קלה**, שפיתח האגף לת"ל בהוצאת "מעלות".

\*\* **כושר גופני - בכל שיעור יוקדשו לפחות 10 דקות לפיתוח הכושר הגופני.**

\*\*\* בבית ספר שמקיים 2 סמסטרים בלבד, יודגשו נושאים מעשיים מהענפים האישיים ומפעילויות הנופש. וכמו כן ישולבו בכל סמסטר 10 שיעורים במשחקי כדור.

\*\*\*\* **עבודה עצמית** תכלול פעילות מעשית וקריאת חומר עיוני שיחולק לתלמידות.

## תוכני הלימוד – כיתה י"א

מספר השיעורים במשך השנה	הנושא
10 ד' בכל שיעור, ושיעור שלם בימי גשם או שרב	<b>עיוני:</b> הכרת מבנה מערכות לב-ריאה ותפקודן; הכרת מרכיבי הכושר הגופני והשיטות לשיפורו
20 שיעורים	<b>מעשי:</b> - גישות שונות בעבודה אישית בתחום ההתעמלות, המחול האירובי והכושר הגופני - התעמלות עם מכשירים קטנים וגדולים לפיתוח יציבה נאותה וכושר גופני*
20 שיעורים	<b>מעשי:</b> אחת הפעילויות האלה: - כושר גופני (תכנית אישית) - אתלטיקה קלה - מחול אירובי - משחקי מחבט - ריקודי עם - כושר גופני*
20 שיעורים	<b>מעשי:**</b> אחד ממשחקי הכדור: - כדורסל - כדורעף - כדוריד - כדורגל או קטרגל - כושר גופני*
	<b>עבודה עצמית</b>

\* בכל שיעור יוקדשו לפחות 10 דקות לפיתוח הכושר הגופני.

\*\* התלמידה תיבחן באחד ממשחקי הכדור, כולל חוקה.

## תוכני הלימוד – כיתה י"ב

מספר השיעורים במשך השנה	הנושא
10 ד' בכל שיעור, ושיעור שלם בימי גשם או שרב	<b>עיוני:</b> תזונה, שרירים ותפקודם, אבות המזון, תפקוד המינרלים; היריון ולידה ופעילות גופנית; התנהגות הוגנת בספורט
20 שיעורים	<b>מעשי:</b> אחת הפעילויות האלה: - הגנה עצמית - כושר גופני ותנועה (כולל חדר כושר)* - תנועה ויציבה - ריקודי עם
20 שיעורים (יסודות בתנועה)	<b>התעמלות:</b> פיתוח תרגיל אישי עם מגוון מכשירים בליווי מוזיקה (תרגיל רשות)**
20 שיעורים	<b>מעשי:</b> - כדורעף בזוגות - גלגליות - משחקי נופש - משחקי מחבט - טניס שולחן - ריקודי עם או פעילויות ייחודיות לבית הספר
	<b>עבודה עצמית</b>

\* **בכל שיעור תוקדש יחידת זמן לפיתוח הכושר הגופני.**

חובה לגשת לבחינה בכושר גופני.

\*\* מבחן רשות ביסודות התנועה יותאם לנטיות התלמידה.



# פעילויות על פי תוכני הלימוד לתלמידות (כיתות י'-י"ב)

## כושר גופני ותנועה התעמלות

### מטרות

**התחום הגופני:** הגמשת מפרקים להשגת טווח התנועה הטבעי במפרק; חיזוק שרירים, תחושת כיוון והרפיה, שיפור סבולת וכוח השרירים; שיפור מרכיבי תנועה בסיסיים (כגון: קואורדינציה, זריזות, מהירות, שיווי-משקל, קצב).  
**ידע והבנה:** ידיעה והבנה של מרכיבי התנועה בגוף (ראו עמוד 25).  
**תחום הרגש:** פיתוח הרגלי עבודה עצמית בפעילות גופנית.

### פעילויות מומלצות:

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

## תנועה + יציבה

### מטרות

**התחום הגופני:** ביצוע תנועות גוף מורכבות וכוללות; הקניית הרגלי יציבה טובה במצב סטטי ודינמי; הפעלת הגוף לביצוע תנועה יעילה.  
**ידע והבנה:** ידיעה והבנה של מבנה הגוף ותפעולו, הבנת גורמי התנועה במרחב.  
**התחום החברתי ותחום הרגש:** ביצוע ותיאום תנועות בזוגות ובקבוצה; סיוע הדדי ואמפתיה לחברות בקבוצה; פיתוח התחושה האסתטית בתנועה; הקניית הרגלי תנועה בריאים ומגוונים; עידוד היצירתיות בתנועה.

### פעילויות מומלצות:

- העתקת כובד
- תנועה ריתמית
- התמצאות במרחב
- ניתור ונחיתה
- תנועה סביב מרכז
- איזון על בסיסים צרים
- כיווץ ומתיחה
- הפניה ופנייה
- יצירת צורות בגוף

### 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; ביצוע שוטף של תרגילים עם מכשירים; הרכבה וביצוע של תרגיל המשולב במכשירי עזר: ביחידה, בזוגות או בצוותים.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** תיאום תנועה בזוגות ובצוותים והנאה מתנועה משותפת; פיתוח החוש האסתטי; הנאה משעשועי תנועה.

### פיתוח הכושר הגופני (תכנית אישית) – אימון מחזורי\*

#### מטרות

**התחום הגופני:** פיתוח המרכיבים העיקריים של הכושר הגופני: כוח, חוזק, סבולת שרירים, סבולת כללית (מערכת הלב וכלי הדם).

**ידע והבנה:** ידיעה והבנה של מצב הגוף וצרכיו בזיקה לפיתוח הכושר הגופני ושמירתו.  
**תחום הרגש:** סיפוק מהצלחות בטיפוח הכושר הגופני והשמירה עליו; חיזוק הרגשת ההישג; פיתוח הרגלים לטיפוח הכושר הגופני.

#### עקרונות האימון המחזורי\*

האימון המחזורי מבוסס על 4 משתנים:

1. מספר החזרות על תרגיל מסוים
2. עומס האימון (התנגדות, משקל)

\* **יתרונות האימון המחזורי:** התאמה פשוטה לגיל, למין ולרמות הכושר הגופני; הפעלתן של תלמידות רבות בעת ובעונה אחת; ארגון פשוט וקל; חיסכון בזמן; ציוד פשוט וזול; פעילות רבגונית; יכולת מדידה אובייקטיבית של הישגים ומשוב מידי להרגשת ההישג; אתגר אישי להתקדמות בהישגים; פיתוח ההגיונות הספורטיבית על ידי שיפוט עצמי.

3. אורך ההפסקות
4. משך האימון (מספר המחזורים)

התרגילים באימון מחזורי מכוונים לקבוצות שרירים שונות לסירוגין. יש להבהיר לתלמידות מהו הערך הגופני של כל תרגיל ותרגיל. הפעלת השרירים תותאם למטרת האימון. מספר חזרות קטן על תרגיל מול התנגדות גדולה תורם לשיפור הכוח; מספר חזרות גדול על תרגיל מול התנגדות קלה תורם לשיפור הסבולת הכללית (במערכות הדם והנשימה); מספר חזרות רב על תרגיל מול התנגדות בינונית תורם לשיפור סבולת השרירים.

#### מקובלות 4 שיטות מינון (קביעת מנת המאמץ):

1. שיטת המינון האישי  
בוחנים כל משתתפת בביצוע מרבי של מספר החזרות בכל תרגיל. את ההישג המרבי בכל תרגיל מחלקים לשניים, ומספר זה נקבע כ"מנה אישית" לתרגיל זה. המטרה היא לסיים מחזור שלם של תרגילים בפרק־זמן קצוב.
2. שיטה למתחילים  
המורה קובע את משך המחזור כדי שהביצוע יהיה אטי יותר בכל תחנה וההפוגה בין התחנות תהיה ארוכה יותר.
3. שיטת הזמן הקבוע  
לכל התחנות נקבע זמן־ביצוע אחיד. כל משתתפת מבצעת את התרגיל המסוים מספר פעמים מרבי בפרק־הזמן הקצוב.
4. אימון מחזורי במשקולות  
קובעים את תחום החזרות לכל תרגיל (8–16 חזרות לתרגילי ידיים ואזור הכתפיים; 14–24 חזרות לרגליים ולגו). כשמגיעים לרמה שבה מבצעים תרגיל בקלות במספר הגבוה של החזרות, מוסיפים משקולת ומתחילים שוב במספר החזרות הנמוך.

## ספורט ומשחק

### אתלטיקה קלה

#### מטרות

**התחום הגופני:** שיפור מיומנויות יסוד; לימוד מיומנויות מורכבות ותרגולן.  
**ידע והבנה:** ידע והבנה של מבנה הגוף ותפעולו; הבנת הטכניקות במקצועות האתלטיקה הקלה; ידע והבנה של חוקי התחרויות.  
**התחום החברתי ותחום הרגש:** היכולת לסייע לתלמידות אחרות באימונים ולהסתייע בהן;

היכולת להיות חברה יעילה בנבחרת בית הספר; חיזוק השאיפה להישג ולשלמות התנועה על ידי מדידת הישג אישי; חיזוק ההתמודדות האישית והקבוצתית.

תוכני הלימוד כוללים:

- ריצות קצרות, בינוניות וארוכות
- מירוצי שליחים
- קפיצה למרחק
- זריקת כדור הוקי
- מקצועות נוספים על פי בחירת המורה והתלמידות

## כדוריד

### מטרות

**התחום הגופני:** סיפוק הצורך בפעילות גופנית; לימוד של מיומנויות מורכבות ותרגולן; פיתוח סבולת כללית; יכולת להשתמש באופן פעיל במשחק כדוריד.  
**ידע והבנה:** ידיעת חוקי המשחק ושיטות משחק.  
**התחום החברתי ותחום הרגש:** שיתוף פעולה ופיתוח הרצון לפעול בקבוצה; פיתוח הרגלים לבילוי שעות הפנאי במשחקי ספורט; טיפוח ההגינות הספורטיבית; פיתוח והגברה של השאיפה להישג; פיתוח היכולת להחליט ולהכריע במהירות במצבים משתנים.

תוכני הלימוד כוללים:

- תפיסת כדור
- מסירות
- כדרור
- זריקה לשער
- עמדות יסוד בהגנה ובהתקפה
- משחק

## כדורסל

### מטרות

**התחום הגופני:** סיפוק הצורך בפעילות גופנית; לימוד של מיומנויות מורכבות ותרגולן; פיתוח סבולת כללית; יכולת להשתתף באופן פעיל במשחק הכדורסל.  
**ידע והבנה:** ידיעת חוקי המשחק ושיטות משחק.  
**התחום החברתי ותחום הרגש:** שיתוף פעולה ופיתוח הרצון לפעול בקבוצה; פיתוח הרגלים לבילוי שעות הפנאי במשחקי ספורט; טיפוח ההגינות הספורטיבית; פיתוח והגברה של השאיפה להישג; פיתוח היכולת להחליט ולהכריע במהירות במצבים משתנים.

תוכני הלימוד כוללים:

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

פעילות קבוצתית

- תרגילים המשלבים סוגי מסירה, כדרור וקליעה
- משחקי עזר
- לימוד עמדת שמירה אזורית כקבוצה 2 - 1 - 2, חצי מגרש
- לימוד עמדות השחקניות המתקיפות כנגד הגנה אזורית
- משחק על המגרש כולו

## כדורעף

מטרות:

**התחום הגופני:** סיפוק הצורך בפעילות גופנית; פיתוח מיומנויות מורכבות ותרגולן; פיתוח סבולת כללית; יכולת להשתתף באופן פעיל במשחק הכדורעף.  
**ידע והבנה:** ידיעת חוקי המשחק ושיטות משחק.  
**התחום החברתי ותחום הרגש:** שיתוף פעולה ופיתוח הרצון לפעול בקבוצה; טיפוח הרגלים לבילוי שעות הפנאי במשחקי ספורט; טיפוח ההגינות הספורטיבית; פיתוח והגברה של השאיפה להישג; פיתוח היכולת להחליט ולהכריע במהירות במצבים משתנים.

תוכני הלימוד כוללים:

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

## ריקודי עם ועמים\*

### מטרות

כיתות י'-י"ב: הכרת 25 ריקודי עם.

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

**ידע והבנה:** הכרת הפולקלור של עדות בישראל ושל עמים אחרים.

**התחום החברתי ותחום הרגש:** פיתוח קשרים חברתיים; שמחה וחדוות חיים.

---

\* ראו סוגי הריקודים עמ' 76

## תוכני הלימוד לתלמידים (כיתות י'-י"ב)

משחקי כדור ומחבט	פעילות גופנית אישית וספורט אישי	נופש ופנאי	כושר גופני
<ul style="list-style-type: none"> <li>• כדוריד</li> <li>• כדורעף</li> <li>• כדורגל</li> <li>• קטרגל</li> <li>• כדורסל</li> <li>• כדור בסיס</li> <li>• טניס</li> <li>• טניס שולחן</li> <li>• בדמינטון</li> <li>• כדור מים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• אתלטיקה קלה</li> <li>• שחייה</li> <li>• טריאטלון</li> <li>• אימון בחדר כושר</li> <li>• מחול אירובי</li> <li>• התעמלות (לסוגיה)</li> <li>• ניווט</li> <li>• כושר גופני לקראת גיוס</li> <li>• קרב מגע</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ריקודי עם</li> <li>• מחול אירובי</li> <li>• התעמלות בריאותית</li> <li>• משחקי נופש</li> <li>• פעילויות אתגר (מאושרות)</li> <li>• גלגליות</li> <li>• ספורט ימי</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• קורס חובה מובנה</li> </ul>

### לימודי חובה

יחידת לימודי החובה היא בנושא הכושר הגופני. היחידה משלבת ידע ופעילות המיועדים להבטיח את השמירה על הכושר הגופני האישי. יחידה זאת יש ללמד במחצית הראשונה של כיתה י'. במסגרת כושר גופני, ילמדו על תפקוד הגוף במאמץ וכן עקרונות של טיפוח הכושר הגופני. כחלק מחובותיו בחינוך הגופני, ישתלב התלמיד בפעילות חוץ בית ספרית על פי בחירתו. לימודי החובה ילוו בחומר עיוני. מודל ליחידת הוראה זו מוצג בנספח א', עמ' 95. לאחר סיום יחידת החובה בכושר גופני, יערכו מבדקים תקופתיים של כושר גופני לפחות אחת לחודשיים, כשהתלמיד אחראי על שמירת כושרו ועל מוכנותו תוך הסתייעות במורה לחינוך גופני ליעוץ ולהנחיה.

### לימודי בחירה

בכיתה י' ובכיתה י"א, יבחר התלמיד מתוך כל אחד משלושת התחומים שלהלן. בכיתה י"ב יבחר התלמיד קורסים נוספים מתוך שלושת התחומים הללו על פי שיקול דעתו.

1. משחקי כדור ומחבט
2. פעילות גופנית אישית וספורט אישי
3. פעילויות נופש ופנאי

נושאי הבחירה הם במתכונת של יחידת הוראה בנושא מסוים למשך מחצית שנת לימודים (ליחידת הוראה בקטרגל, ראו נספח ב', עמ' 103). הבחירה תיעשה על פי אפשרויותיו של כל

מוסד חינוכי. כל בית ספר רשאי להציע תכניות משלו בהיקף של עד 20% מנושאי הבחירה. כל תכנית כזאת תוצג למפקח על החינוך הגופני ותאושר על ידו מראש.

#### **לתשומת לבכם:**

בנספחים א' ו'ב' שלהלן מובאים שני מודלים של נושאי למידה: "כושר גופני" ו"קטרגל". המורים יוכלו להיעזר בדוגמאות אלה בהכנת תכניות ההוראה. **חומרי לימוד נוספים כלולים בתכניות לימודים אנכיות שפותחו באגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים במשרד החינוך בהוצאת "מעלות".**



# הערכה לתלמידים ולתלמידות

(כיתות י'–י"ב)

## מבחנים

- כל התלמידים חייבים בשלושה סוגי מבחנים, ואלה הם:
  - א. **מבחן מסכם מעשי בכיתה י"ב** – יכלול חלק חובה וחלק רשות. נושא המבחן ייבחר על ידי התלמידים מתוך התכנים שנלמדו בכיתות י'–י"ב, אלא אם אישר צוות מורי החינוך הגופני בבית הספר מבחן בנושא שלא מתכנית הלימודים בבית הספר (מתוך תכנית הלימודים הרשמית של משרד החינוך).
  - ב. **מבחן כושר גופני** – יערך לקראת סיום הלימודים הסדירים בכיתה י"ב.
  - ג. **מבחן הבדוק ידע והבנה בחינוך הגופני** – יערך בסוף כיתה י' ובסוף כיתה י"א מתוך רשימת נושאי הלימוד העיוניים שבתכנית זאת (ראו פרק 2, עמ' 25):
    - היבטים פיזיולוגיים של המאמץ;
    - תורת הכושר הגופני;
    - בריאות (עישון, סמים, תזונה נכונה, אורח חיים בריא), ונושאים אחרים כמפורט בתכנית.
- רצוי שיהיה קשר בין המבחן המעשי למבחן העיוני.
- במקרים חריגים, ובאישור צוות המורים לחינוך גופני של בית הספר, יוכל התלמיד להגיש עבודה במקום בחינה.

## הציון בחינוך הגופני לתלמידים בסיום כיתה י"ב\*

א. הציון יתבסס על מבחנים אובייקטיביים ומדידים.

ב. הרכב הציון יהיה:

- 20% מבחן מסכם כנ"ל.
  - 10% מבחן בכושר גופני כנ"ל.
  - 10% מבחן בידע ובהבנה כנ"ל.
  - 60% הופעה לשיעורים, השתתפות, יחס למקצוע, שיפור עצמי (התלמיד יחסית לעצמו / ליכולתו הקודמת), ציוני החינוך הגופני. בשנים קודמות (י"א-י"ב).
  - יש לתת משקל משמעותי לשיפור העצמי.
- ניתן לתת משקל בציון הסופי (עד 10%) גם על פעילות / התנהגות ספורטיבית מחוץ לשיעורי החינוך הגופני (המתקיימת בהיקף של לפחות פעמיים בשבוע, כשעה לפחות בכל פעם).
- טווח הציונים הוא 0-100, והזכות למתן הציון היא בידי המורה לחינוך גופני בלבד. לאיש מלבדו אין זכות ואישור לשנותו.

### \* פטור מחינוך גופני

פטור (מסיבות רפואיות) יינתן אך ורק מראש. תלמידים הפטורים מחינוך גופני יחויבו בעבודה בכתב, שנושאה ותכניה ייקבעו על ידי צוות המורים לחינוך גופני בבית הספר. (בתעודה יירשם ציון העבודה בתוספת הערה "עבודה, עקב היעדרות או פטור משיעורי חינוך גופני"). אם שוחרר התלמיד מכל פעילות גופנית, יש לציין זאת בתעודה.

### תיקון ציון לבוגר בית ספר

תלמיד שסיים את לימודיו וצריך לתקן ציון שלילי מכיתה י"ב, חייב בעבודה בכתב ובמבחן בכושר גופני. זאת, באישור המפקח על החינוך הגופני של בית הספר.