

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני
חינוך גופני - לבריאות, לפנאי ולערכים

כ"ד אייר תשפ"ו
11 מאי 2026

מפקחי חינוך גופני
מכללות לחינוך גופני
רכזי מקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני
מורות ולמורים לחינוך גופני

אנו שמחים ונרגשים להגיש לכם את תוכנית לימודים מעודכנת במקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני 5 יח"ל. תוכנית זו מיועדת ומותאמת לתלמידים ולתלמידות בחינוך הממלכתי והממלכתי-דתי, הלומדים במגמות למקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני 5 יח"ל. למה עכשיו? הקשבה לצרכי השטח תוכנית הלימודים הקודמת עודכנה לפני 5 שנים בתש"ף. התוכנית המעודכנת נולדה מתוך הקשבה לצרכים שעלו מהשטח ומתוך הבנה שהמציאות המשתנה מחייבת עדכון עמוק. בתוכנית זו הטמענו ידע מקצועי ומדעי עדכנו ודייקנו את מטרת החינוך הגופני כחלק מתפיסת "הבוגר המיטיב" המותאם לחברה בת ימינו וכן את הרציונאל בהתאמה לתכנית הלימודים החדשה בחינוך גופני. התוכנית נכתבה בתהליך שיתופי ורחב, בו לקחו חלק פעיל מורים ומורות מהשטח שהיו שותפים מלאים לעדכון התכנים והנושאים כחלק משותפות מקצועית. לצידם פעלו גם אנשי אקדמיה, ומומחי תוכן, כדי להבטיח שהתוכנית תהיה גם מבוססת מדעית וגם יישומית ורלוונטית לעבודה היומיומית שלכם. כחלק מכך, שילבנו חומרי למידה חדשים המתאימים לרוח התקופה, תוך הקפדה על כך שכל חומר למידה הותאם למטרת העל והרציונל של תוכנית הלימודים החדשה בחינוך גופני.

מה התחדש?

- הכנסנו 3 מקורות חדשים כדי לרענן את חומרי הלמידה:
 - הפיזיולוגיה של המאמץ מהלכה למעשה. הוצאת פוקוס. שחר נייס (2025)
 - א. יאיר שקד (2024) "נחושות לנצח" 120 שנות היסטוריה של נשים בספורט
 - חידוש המשחקים האולימפיים אתונה ופאריס. (1896–1912) סקירה מקיפה ומעמיקה על פי מאמרו של אוריאל זימרי
- בכיתות י"א בתכנית לימודים הכנסנו שינויים וארגנו את הפרקים הנלמדים בחלוקה מסודרת ומובנית בכושר גופני כולל התייחסות לתורת האימון, שינויים בפרק של תולדות.
- דייקנו נושאים ועמודים בהתאמה לספר הפיזיולוגיה המחודש לשכבת י"ב.
- הוספנו נספח א' לתכנית ובה הצגנו את הנושאים לשכבת י'

פיקוח הארצי על החינוך הגופני\ענבל זלמנוביץ\שפוא\מקצוע מוגבר בחינוך גופני\תכנית לימודים-11.5.26- מלווה לתכנית לימודים מקצוע מוגבר לבגרות.docx
המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 61092
טלפון: 073-3936652 ; פקס: 073-3936225
אתר אינטרנט: anatpi@education.gov.il דואר אלקטרוני: www.education.gov.il/pe
"שער הממשלה": www.gov.il משרד החינוך: www.education.gov.il

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני
חינוך גופני - לבריאות, לפנאי ולערכים

דרכי הנגשה: התוכנית מונגשת עבורכם בשני ערוצים:

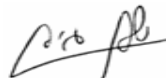
1. **קובץ PDF מלא:** יישלח אליכם במייל מסודר.
2. **המרחב הפדגוגי באתר המשרד:** התוכנית תוצג באתר המפמ"ר על החינוך הגופני (מה חדש? ובמקצוע מוגבר לבגרות בעל יסודי)

אנו ממליצים להצטרף למפגשי חשיפה לתכנית כדי להכיר לעומק את השינויים והחידושים, הזדמנות לפגוש בכותבי הספרים שעדכנו בתכנית ולשאול את כל השאלות הנדרשות. המפגשים יתקיימו:

1. יום שלישי 12.5.26 בשעה 12:00-13:00 [מצורף קישור לזום](#)
2. יום רביעי 13.5.26 בשעה 14:30-15:30 [מצורף קישור לזום](#)

אנו בטוחים שהתוכנית תתרום לאיכות ההוראה ותעניק לכם השראה וכלים חדשים לעבודה המשמעותית שאתם עושים מדי יום עם דור העתיד.

בברכה



גיא דגן

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

העתקים:

גב' עינבל זלמנוביץ, ממונה ארצית בפיקוח על החינוך הגופני