



א' סיון תשפ"א  
12 מאי 2021

לכבוד  
מנהלי בתי הספר  
והמורים לחינוך גופני  
בחטיבה העליונה  
שלום רב,

הנדון: המלצות לקידום החינוך הגופני בחטיבה העליונה החל משנה"ל תשפ"ב

השפעות העידן הטכנולוגי על חיינו, אינן פוסחות על תלמידי בתי הספר אשר אמצו אורח חיים המאופיין בשעות מסך רבות מאוד, בצריכת מזון מהיר וחוסר בפעילות גופנית. התוצאות לא אחרו לבוא בדמות; השמנת יתר, סכרת, יתר לחץ דם ועוד. כמוכן, ידועה התופעה בה תלמידי בתי הספר היסודיים אוהבים מאוד חינוך גופני וככול שהם עולים בשכבות הגיל כך יורדת רמת הנכונות לפעילות הגופנית.

אתגרי החינוך הגופני בחטיבה העליונה מוכרים לכל העוסקים במלאכת החינוך בקבוצת גיל זו.

לעומת זאת, מחקרים רבים הראו שחינוך גופני איכותי מעלה את הפעילות הגופנית בשעות הפנאי, מפחית תחלואה ואף משפר הישגים לימודיים.

בשנים האחרונות, הפיקוח הארצי על החינוך הגופני יזם סקר, שבוצע על ידי ראמ"ה, אשר הבליט אתגרים אלה. בהסתמך על סקר זה, התקיים מפגש "שולחנות עגולים", בהשתתפות מפקחי החינוך הגופני, מנהלי בתי הספר, מורים לחינוך גופני ותלמידים אשר דנו על אתגרי החינוך הגופני בחטיבה העליונה.

במסגרת דיוני "הוועדה לאורח חיים פעיל ובריא" שמונתה על ידי השר והמנכ"ל בשנה"ל תשפ"א זומנו חברי "מועצת התלמידים והנוער הארצית" להציג נייר עמדה אשר תאם באופן ניכר לאתגרים שעלו מסקרי ראמ"ה ומהדיונים במפגש "שולחנות העגולים". נציגי "מועצות התלמידים והנוער הארצית/המחוזית" והממונים עליהם, הוזמנו לדיון עם המפקחים על החינוך הגופני לחשיבה משותפת ולהגברת מעורבותם לקידום החינוך הגופני ואורח החיים הפעיל והבריא שלהם.

במפגש הוחלט כי חברי "מועצת התלמידים והנוער הארצית" יהיו שותפים למאמץ להגברת הפעילות הגופנית של התלמידים/ות ולקידום החינוך הגופני בבתי הספר.

להלן שבעת הנושאים שהוגדרו כאתגרי החינוך הגופני בחטיבה העליונה בעקבות הדיונים שתוארו

לעיל:


1. הגברת המודעות לחשיבות החינוך הגופני ומעורבות מנהל/ת בית הספר
2. קיום רצף שיעורי חינוך גופני והימנעות מביטול שיעורים
3. הערכה בחינוך הגופני
4. הגברת הפעילות הגופנית בתוך ומעבר לשיעורי החינוך הגופני
5. שוויון מגדרי בתכני השיעורים בחינוך הגופני
6. חיזוק עיקרון הבחירה בשיעורי החינוך הגופני
7. הגברת הכושר הגופני לחיים / לצה"ל

כל שבעת האתגרים נדונו, כאמור, וגובשו המלצות לדרכי פעולה לשם יישום. תוכלו למצוא את ההמלצות לדרכי הפעולה בנספח למכתבי זה ולהוסיף כמובן רעיונות נוספים לדרכי פעולה.

אני פונה אליכם, מנהלי בתי הספר והמורים לחינוך גופני, לפעול בבית ספרכם ליישום ההמלצות החל משנה"ל תשפ"ב. המפקחים על החינוך הגופני, יסייעו בידכם לקידום החינוך הגופני בחטיבה העליונה. הצלחתנו לקדם את החינוך הגופני ואת אורח החיים הפעיל והבריא בחטיבה העליונה תלויה בהיענותכם למשימה זו.

בהצלחה לכל העושים במלאכה!

בברכה



גיא דגן,

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

העתקים:

מר עמית אדרי, מנכ"ל המשרד  
גב' אינה זלצמן, סמנכ"לית בכירה ומנהלת המנהל הפדגוגי  
ד"ר מירי שליסל, יו"ר המזכירות הפדגוגית  
גב' דליה פניג, ס. יו"ר המזכירות הפדגוגית ומנהלת אגף א' לפיתוח פדגוגי  
גב' דסי בארי, מנהלת אגף א' לחינוך על יסודי  
מר עפר שמעוני, מנהל המחלקה לפיקוח על החינוך הגופני  
מנהלי המחוזות  
מפקחי החינוך הגופני

נספח – שבעת אתגרי החינוך הגופני וההמלצות ליישומם:

### 1. הגברת המודעות לחשיבות החינוך הגופני ומעורבות מנהל/ת בית הספר

- א. אחד הגורמים המרכזיים להעצמת החינוך הגופני, הוא מעורבות המנהל/ת בהובלת מערך החינוך הגופני הבית ספרי. מומלץ שהמנהל/ת ייטול חלק בישיבת צוות החינוך הגופני פעם בחודש.
- ב. מומלץ שמנהל/ת בית הספר (או נציג הנהלת ביה"ס) יצפה גם בשעורי החינוך הגופני לאורך שנת הלימודים.
- ג. מומלץ לקיים שיתוף פעולה בין צוות החינוך הגופני לצוותי הוראה מתחומי דעת נוספים בבית הספר להכנת תכניות הוראה רב ובין תחומיות.
- ד. מומלץ להגביר את מעורבות הורים בעידוד פעילות גופנית ותזונה נבונה כמו: ימי בריאות קהילתיים, טיפים שבועיים/חודשיים, כנסי הסברה להורים במסגרת אספות הורים, הרצאות של ספורטאים ומומחי תזונה נבונה, חשיפה ליוזמות ופעילויות של החינוך הגופני באמצעות המדיות השונות.
- ה. השתתפות מנהלי בתי הספר העל-יסודיים באירועי ספורט מחוזיים / ארציים ייחודיים.

### 2. קיום רצף שיעורי חינוך גופני והימנעות מביטול שיעורים אלה

- א. הקמת צוות חשיבה בית ספרי משותף להנהלת בית הספר, למורים לחינוך גופני ולמועצת התלמידים, שתפקידו יהיה גיבוש דרכים להפחתת ביטולי שיעורי חינוך גופני בבית הספר והעלאת המודעות לחשיבות קיום רצף הלמידה בחינוך הגופני.
- ב. יתבצע מיפוי בית ספרי שיוצג להנהלת ביה"ס: (א) ביטול שיעורי חינוך גופני (ב) נתוני הרגלי הפעילות הגופנית של תלמידי בית הספר ביחס למקובל בעולם.
- ג. בתקופת בחינות הברורות, הנהלת בית הספר, בשיתוף צוות החינוך הגופני, יכינו מערכת שיעורי חינוך גופני / אימוני כושר גופני לתלמידי כיתות י"ב. המערכת תאפשר לתלמיד/ה לבחור אימון / שיעור פעמיים בשבוע ובכך לשמור על הכושר הגופני באמצעות רצף שיעורי חינוך גופני.
- ד. יעשה מאמץ בית ספרי להחזרת שעות החינוך הגופני שבוטלו.
- ה. תתאפשר השלמת חיסור מוצדק משיעור חינוך גופני בבית הספר בדרכים שונות ומגוונות כגון: הצטרפות לכתות אחרות, שיעורים פרטניים ועוד.

### 3. הערכה בחינוך גופני

- א. צוות החינוך הגופני ישלח בתחילת כל שנת לימודים חוזר, אל ההורים ואל התלמידים/ות שיכלול גם את דרכי הערכה בחינוך הגופני, כולל פירוט המבדקים השנתיים. בחוזר יודגש השיפור העצמי של התלמיד/ה תוך הצמדות להוראות חוזר מנכ"ל בנושא הערכה.

- ב. צוות החינוך הגופני יציע מאגר משימות מעשיות שיהוו חלופות בהערכה, כהזדמנויות לשיפור הציון בחינוך הגופני.
- ג. המורה לחינוך גופני יוביל/תוביל את תלמידיו/תלמידותיה לחוויות הצלחה באמצעות משימות ומבדקים מותאמים אישית ולא ביחס לכלל.

#### 4. הגברת הפעילות הגופנית בתוך ומעבר לשיעורי החינוך הגופני

- א. מטלות פעילות גופנית לשעות הפנאי להגברת הפעילות הגופנית בקרב התלמידים/ות ועידוד באמצעות הבונוס בציון. לדוגמא: שיעורים ואימונים מצולמים, אפליקציות, קב' ווטסאפ, סביבה מעודדת תנועה וכיו"ב.
- ב. הפחתת עומס בשיעור על ידי חלוקה לקבוצות לימוד, שימוש בתומכי הוראה ושימוש בטכנולוגיות מתקדמות כמו: אפליקציות, מציאות רבודה ועוד.
- ג. שחרור התלמידים 5 דקות לפני סיום השיעור לחינוך גופני ו 5 דקות לפני סיום שיעור עיוני הקודם לשיעור לחינוך גופני. כל זאת, על מנת לאפשר לתלמידים/ות להתרענות ולהתארגן לקראת השיעור לחינוך גופני ולאחריו.
- ד. הקצאת חדר הלבשה שיאפשר החלפת בגדים והתארגנות לפני ואחרי שיעורי החינוך הגופני.

#### 5. שוויון מגדרי בתכני השיעורים בחינוך הגופני

- א. העלאת תחושת מסוגלות אצל התלמידות – באמצעות העלאת רף הציפיות והדרישות מהתלמידות בדומה לתלמידים.
- ב. יקוימו אירועי חינוך גופני וספורט בית ספרים לקידום שוויון מגדרי.
- ג. ינקטו צעדים להעלאת מספר התלמידות שנוטלות חלק בתחרויות הספורט של בתי ספר.
- ד. ינקטו צעדים להעלאת הנראות של השוויון המגדרי, לדוגמא: הופעת ספורטאיות בלוח חינוך גופני, הבלטת השתתפות התלמידות בבחירות הייצוג הבית ספריות, עידוד הגעת קהל תלמידים/ות גם למשחקי התלמידות, חלוקת מגרשים בביה"ס לתלמידים ולתלמידות.
- ה. עידוד תלמידות להצטרפות ללימודי מקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני.

#### 6. חיזוק עיקרון הבחירה בשיעורי החינוך הגופני

לשם הגברת המוטיבציה של התלמידים/ות לפעילות גופנית, יבנה צוות החינוך הגופני עם הנהלת בית הספר מודל מערכתי המאפשר למורה ולתלמיד לבחור תחומי עניין על פי ענפים מתכנית הלימודים בשיעורי החינוך הגופני ומעבר להם. מומלץ שתכנון ההוראה יבנה יחד עם התלמידים והתלמידות.

#### 7. הגברת הכושר הגופני לחיים / לצה"ל

- א. המורה לחינוך גופני ת/יבנה תכנית הדרגתית ומקצועית כהכנה גופנית של התלמידים/ות לחיים / לצה"ל. התכנית תכלול תכנית אימונים מובנית שמטרתה שיפור כושר גופני



- ומניעת פציעות, תוך שימת דגש על היכולת הגופנית האישית של התלמיד/ה. מומלץ להתאים את האימונים של התלמידים/ות בהתאם ליכולותיהם הגופניות.
- ב. צוות החינוך גופני יבנה עם רכז הכנה לצה"ל בית ספרי ורשותי תכנית הכנה לשירות משמעותי הכוללת הכנה גופנית ומנטלית.