

ב' חשון תשפ"א
20 אוקטובר 2020

הוראות בטיחות בחינוך הגופני במסגרת למידה מרחוק בתקופת הקורונה

(ההוראות מותאמות ללמידה מרחוק ומבוססות על חוזר מנכ"ל הוראת קבע מס' 0213, הבטחת שלום התלמידים ובטיחותם בשיעורי החינוך הגופני במערכת החינוך)

בחינוך הגופני התלמידים עומדים בפני אתגרים גופניים שהתמודדות עמם תורמת לשמירה על אורח חיים פעיל ובריא ומשפרת את כושרם הגופני וחוסנם הנפשי. בהוראה זו מפורטות הנחיות שמטרתן לשמור על בטיחות התלמידים בפעילות גופנית במסגרת למידה מרחוק ובזמנם הפנוי בבית ומחוץ לבית:

1. הפעילות הגופנית בלמידה מרחוק כמו החינוך גופני בבית הספר מיועדת לתלמידים אשר הגישו לבית הספר טופס הצהרת בריאות חתום ע"י ההורים ואשר מורשים להשתתף בשיעורי החינוך הגופני. באחריות מנהל בית הספר לדווח למורה לחינוך גופני על מצב בריאותם של התלמידים ועל מגבלות המונעות מהם להשתתף בשיעור החינוך הגופני.
2. המורה לחינוך גופני יבחר נושאים שניתן ללמד בבית, מתוך תכנית הלימודים בחינוך הגופני, בדגש על פעילויות לשיפור הכושר הגופני והיכולות האישיות כמו: גמישות, קואורדינציה, שיווי משקל, כוח, סבולת שריר וסבולת לב ריאה.
3. בזמן הפעילות הגופנית בבית, המורה ינחה את התלמידים לפעול במרחב המאפשר תנועה חופשית בהתאם לנושא השיעור, הפנוי מרהיטים, ציוד ביתי ומכשולים העלולים לגרום לפגיעה, מעידה והחלקה. המורה יתכנן פעילויות שניתן לקיימם במרחב הביתי עם ציוד אישי
4. בתחילת כל שיעור יקיים המורה תדריך בטיחות ספציפי לתחום הנלמד וירענן את כללי הבטיחות המקצועיים. כמוכן, המורה ינחה את תלמידיו בהוראות בטיחות לפעילות גופנית שמתקיימת ללא נוכחות המורה ובזמנם הפנוי.
5. המורה ינחה את תלמידיו להפחית עומס במידה וקשה להם.
6. המורה ינחה את תלמידיו להפסיק פעילות כשחשים ברע או כשחשים כאב כלשהו ולפנות לבדיקה אצל גורם רפואי.
7. המורה רשאי לעודד ביצוע פעילות גופנית מעבר לפעילות שמתקיימת במהלך השיעור, גם מחוץ לבית, בכפוף להוראות שמתפרסמות לפעילות מחוץ לבית בתקופת הקורונה.

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

8. המורה ינחה את התלמידים לקיים את הפעילות בבגדי ספורט ונעלי ספורט.
9. המורה יזהיר את התלמידים מפני שימוש בציוד לא מתאים ו/או לא תקין.
10. המורה יורה לתלמידים להסיר לפני הפעילות הגופנית כל פריט העלול להיתפס במשהו או לגרום חבלה לתלמיד.
11. המורה יתאים את הפעילויות ואת הציוד לגיל התלמידים, למינם, לכושרם הגופני ולקצב התקדמותם.
12. המורה ינחה את התלמידים לקיים חימום כללי בתחילת השיעור/הפעילות הגופנית, החימום יותאם לגיל התלמידים, ולרמתם. יש לבצע מתיחות בתום הפעילות.
13. המורה ינחה את התלמידים להקפיד על שתיית מים.

בברכה



גיא דגן

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני