

מדינת ישראל
משרד החינוך
 המזכירות הפדגוגית
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני
חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

טבלה דיסציפלינרית למיקוד הלמידה לרשות המורה לחינוך גופני בחטיבה העליונה - מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל - שנה"ל תשפ"ב

תהליכי פיתוח מקצועי מלווים – מורי מקצוע מוגבר	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות V – נכלל במיקוד --- לא נכלל במיקוד	רשימת הנושאים הנלמדים בכיתה י' (בכיתה י' השנה בוטל המיקוד)
השתלמויות מורים: 1. קורס הכשרה להוראת המקצוע המוגבר לבגרות 5 יח"ל בחינוך הגופני 2. קורס למידה מבוססת פרויקטים - PBL 3. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב א' 4. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב ב' 5. קורס חשיבה מסדר גבוה 6. קורס הכשרה להוראת המדעים בקורס מדריכים חיצוני.	1. הערכה תלמידים פנים אל פנים וגם באמצעות zoom : עבודות, פרויקטים - PBL, או חקר, בחנים, מבחנים ומבחנים בע"פ. 2. הערכת תלמיד באמצעות My Test Box 3. הערכת תלמיד באמצעות classroom 4. הערכה תלמיד באמצעות google docs 5. הערכת תלמיד באמצעות wizer.me	1. ספרי לימוד 2. מאגר סיכומים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר 3. מאגר שאלות לפי פרקי לימוד כולל שאלות ממבחני בגרות. 4. מצגות לפי פרקי לימוד באתר המפמ"ר 5. שעורים מצולמים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר 6. למידה מרחוק סינכרונית ואסינכרונית באמצעות: zoom classroom ועוד. 7. שיתוף חומרי למידה ורעיונות בקבוצת וואטסאפ של מורים.	v	שלד
			v	מפרקי הגוף
			v	גורמי הישג
			v	מרכיבי הכושר
			v	מרכיבי הכושר הפסיכומטוריים
			v	עקרונות אימון
			v	מערכת הדם 283-269
			V	מבוא-אישיות והקשרה לספורט
			v	שרירי השלד
			V	יציבה
			V	שיטות אימון לפיתוח כוח
			v	תזונה
			V	השמנה
v	מערכת נשימה 256-243			
V	מבוא – יוון בעת העתיקה			

\\DATA\הפיקוח הארצי על החינוך הגופני\עפר שמעוני\תשפב - שנת הלימודים\מקצוע מוגבר לבגרות\מיקוד קיץ תשפב - 41381\מיקוד למידה - 41381 תשפב.docx

המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 61092

טלפון: 073-3936652; פקס: 073-3936225

אתר האינטרנט: www.education.gov.il/pe E-mail: anatpi@education.gov.il

“שער הממשלה”: www.gov.il משרד החינוך התרבות והספורט: www.education.gov.il

מדינת ישראל
משרד החינוך
 המזכירות הפדגוגית
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני
חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

תהליכי פיתוח מקצועי מלווים – מורי מקצוע מוגבר	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות V – נכלל במיקוד --- - לא נכלל במיקוד	רשימת הנושאים הנלמדים בכיתה י"א (בכיתה י"א חלו שינויים במיקוד ביחס לשנה"ל הקודמת)
השתלמויות מורים: 1. קורס הכשרה להוראת המקצוע המוגבר לבגרות 5 יח"ל בחינוך הגופני 2. קורס למידה מבוססת פרויקטים - PBL 3. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב א'	1. הערכה תלמידים פנים אל פנים וגם באמצעות ה zoom : עבודות, פרויקטים, PBL- או חקר, בחנים, מבחנים ומבחנים בע"פ. 2. הערכת תלמיד באמצעות My Test Box 3. הערכת תלמיד באמצעות classroom	1. ספרי לימוד מאגר 2. סיכומים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר מאגר 3. שאלות לפי פרקי לימוד כולל שאלות ממבחני בגרות. 4. מצגות לפי פרקי לימוד באתר המפמ"ר	1 - 11 (כל הפרק) 114 – 125 (כל הפרק) --- 19 - 49 (כל הפרק) --- 21 – 33 (כל הפרק) --- 13 – 43 (כל הפרק) --- 69 - 90 95 – 98 (כל הפרק) 99 – 109	נושא 1-מבוא לתולדות החינוך הגופני והספורט יוון הקלאסית הספורט באסלם ובנצרות ישראל בתנועה האולימפית: היבטים היסטוריים, מדיניים וספורטיביים. משחקי המכביה: המשחקים האולימפיים היהודיים. ספורטאים יהודים בולטים במשחקים האולימפיים. ספורט הנשים בישראל: עבר הווה ועתיד. נושא 2 - היבטים בפסיכולוגיה של הספורט אבני דרך בפסיכולוגיה של הספורט אישיות מוטיבציה לחץ כאמצעי להצלחה נושא 3 - תורת הכושר הגופני - עיוני גורמי ההישג בספורט מרכיבי הכושר הגופני

\\DATA\הפיקוח הארצי על החינוך הגופני\עפר שמעוני\תשפב - שנת הלימודים\מקצוע מוגבר לבגרות\מיקוד קיץ תשפב - 41381\מיקוד למידה - 41381 תשפב.docx

המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 61092

טלפון: 073-3936652; פקס: 073-3936225

אתר האינטרנט: www.education.gov.il/pe E-mail: anatpi@education.gov.il

“שער הממשלה”: www.gov.il משרד החינוך התרבות והספורט: www.education.gov.il

מדינת ישראל
משרד החינוך
 המזכירות הפדגוגית
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני
חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

4. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב ב' 5. קורס חשיבה מסדר גבוה 6. קורס הכשרה להוראת המדעים בקורס מדריכים חיצוני.	4. הערכה תלמיד באמצעות google docs 5. הערכת תלמיד באמצעות wizer.me	5. שיעורים מצולמים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר 6. למידה מרחוק סינכרונית ואסינכרונית באמצעות: zoom classroom ועוד. 7. שיתוף חומרי למידה ורעיונות בקבוצת וואטסאפ של מורים.	(כל הפרק)	מרכיבי הכושר הפסיכו מוטוריים
			116 – 110 (כל הפרק)	עקרונות האימון
			356 – 349 (כל הפרק)	שיטות אימון לפיתוח כוח
			379 - 370 (כל הפרק)	שיטות אימון לפיתוח סבולת
			404 – 393 (כל הפרק)	נושא 4 - היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בבריאותיים בחינוך הגופני
			---	הרכב הגוף: הגוף הרזה ושומן הגוף
			74 – 67 (כל הפרק)	מפרקי הגוף
			---	מערכת העצבים
			130 – 117 (כל הפרק)	שרירי השלד: היכרות, מבנה וסוגי התכווצות
			139 – 133 (כל הפרק)	מנגנון ההתכווצות – תאוריית ההחלקה
			153 -141 (כל הפרק)	מסלולי אספקת אנרגיה
			256 -245	מערכת הנשימה
			292 -269	מערכת הדם
			---	מחלות לב וכלי דם
511 – 505 (כל הפרק)	עקרונות בתכנון פעילות גופנית כמרכיב בתחזוקת גוף האדם			

\\DATA\הפיקוח הארצי על החינוך הגופני\עפר שמעוני\תשפב - שנת הלימודים\טמקצוע מוגבר לבגרות\מיקוד קיץ תשפב - 41381\מיקוד למידה - 41381 תשפב.docx

המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 61092

טלפון: 073-3936652; פקס: 073-3936225

אתר האינטרנט: www.education.gov.il/pe E-mail: anatpi@education.gov.il

“שער הממשלה”: www.gov.il משרד החינוך התרבות והספורט: www.education.gov.il

מדינת ישראל
 משרד החינוך
 המזכירות הפדגוגית
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני
 חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

תהליכי פיתוח מקצועי מלווים – מורי מקצוע מוגבר	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות V – נכלל במיקוד --- - לא נכלל במיקוד	רשימת הנושאים בכיתה י"ב על המורה והתלמידים לבחור בלימודי הרחבה באחת משתי האפשרויות: (בכיתה י"ב אין שינוי במיקוד ביחס לשנה"ל הקודמת)
השתלמויות מורים: 1. קורס הכשרה להוראת המקצוע המוגבר לבגרות 5 יח"ל בחינוך הגופני 2. קורס למידה מבוססת פרויקטים - PBL 3. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב א' 4. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב ב' 5. קורס חשיבה מסדר גבוה	1. הערכה תלמידים פנים אל פנים וגם באמצעות zoom : עבודות, פרויקטים, PBL-או חקר, בחנים, מבחנים ומבחנים בע"פ. 2. הערכת תלמיד באמצעות My Test Box 3. הערכת תלמיד באמצעות classroom 4. הערכה תלמיד באמצעות google docs	1. ספרי לימוד 2. מאגר סיכומים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר 3. מאגר שאלות לפי פרקי לימוד כולל שאלות ממבחני בגרות. 4. מצגות לפי פרקי לימוד באתר המפמ"ר 5. שיעורים מצולמים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר. 6. למידה מרחוק	V V V --- --- --- --- V V	א. היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בריאותיים בחינוך הגופני מעורבות מסלולי אספקת האנרגיה במנוחה ובמאמץ חומרי הדלק למסלולי אספקת האנרגיה אספקת אנרגיה וצריכת חמצן צריכת חמצן במאמץ תת-מרבי, במאמץ מרבי (צח"מ) סף חומצת החלב (סח"ח) הערכת רמת התפקוד של המערכות האנאירוביות הערכת רמת התפקוד של האירובית התעייפות והתאוששות של המסלולים לאספקת אנרגיה אפקט האימון של אימוני כוח אפקט האימון של אימוני מהירות

\\DATA\הפיקוח הארצי על החינוך הגופני\עפר שמעוני\תשפב - שנת הלימודים\מקצוע מוגבר לבגרות\מיקוד קיץ תשפב - 41381\מיקוד למידה - 41381 תשפב.docx

המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 61092

טלפון: 073-3936652; פקס: 073-3936225

אתר האינטרנט: www.education.gov.il/pe E-mail: anatpi@education.gov.il

“שער הממשלה”: www.gov.il משרד החינוך התרבות והספורט: www.education.gov.il

מדינת ישראל
 משרד החינוך
 המזכירות הפדגוגית
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני
 חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

6. קורס הכשרה להוראת המדעים בקורס מדריכים חיצוני.	5. הערכת תלמיד באמצעות wizer.me	סינכרונית ואסינכרונית באמצעות: zoom' classroom ועוד. 7. שיתוף חומרי למידה ורעיונות בקבוצת וואטסאפ של מורים.	√	מאפייני הפעולה של היחידה המוטורית והשריר השלם
			√	סמים בספורט
			√	עישון סיגריות
			√	מאמץ גופני באקלים חם ובאקלים קר
				ב. היבטים פסיכולוגיים וחברתיים
			√	קבוצת הספורט כצוות
			---	נשים בספורט
			---	היבטים קוגניטיביים
			√	מסוגלות עצמית
			√	פעילות גופנית לאנשים עם מוגבלות
			√	הפסיכולוגיה של פציעות ספורט
			√	פעילות גופנית ואיכות חיים
			---	הגישות השונות לנושא הפנאי
√	עשר דרכים להטמעת חינוך לפנאי במערכת			
---	מחינוך לחניכה – הפנאי כהזדמנות שנייה			
---	פנאי ופוליטיקה			

\\DATA\הפיקוח הארצי על החינוך הגופני\עפר שמעוני\תשפב - שנת הלימודים\מקצוע מוגבר לבגרות\מיקוד קיץ תשפב - 41381\מיקוד למידה - 41381 תשפב.docx

המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 61092

טלפון: 073-3936652; פקס: 073-3936225

אתר האינטרנט: www.education.gov.il/pe E-mail: anatpi@education.gov.il

“שער הממשלה”: www.gov.il משרד החינוך התרבות והספורט: www.education.gov.il