

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

א' אב תש"ף
 22 יולי 2020

אל: מנהלי בתי הספר, רכזי החינוך הגופני, המורים לחינוך גופני
 מאת: גיא דגן, המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

שלום רב,

הנדון: חוזר מפמ"ר חינוך גופני לשנה"ל תשפ"א

תוכן

3	הוראת החינוך הגופני בצל משבר הקורונה
3	מיקוד הלמידה בחינוך הגופני בשנה"ל תשפ"א
20	רציונל מקצוע החינוך הגופני
20	הנחיות כלליות
21	חשיבות החינוך הגופני בעידן הטכנולוגי
21	עיקרון הבחירה בחינוך הגופני
22	רצף שיעורי חינוך גופני עד סוף שנה"ל בכיתות י"א – י"ב
22	תיק תכניות לימודים – בחינוך גופני
22	הגברת הפעילות הגופנית של התלמידים בזמנם הפנוי
23	הנחיות לפעילות גופנית בימים של זיהום אוויר
24	איסור כניסת איגודי ספורט לבתי הספר
24	שינויים חשובים בחוזר מנכ"ל בחינוך הגופני
24	פיתוח מקצועי ארצי מקוון למורים לחינוך גופני
26	פכ"ל – פעילות כושר גופני לחיים
27	מתחמי כושר גופני בחצרות בתי הספר
27	מקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני 5 - יחידות לימוד
33	כיתות ספורט בחטיבות הביניים
34	לימודי שחייה לתלמידי בתי הספר היסודיים
35	חינוך וספורט ימי
36	אליפויות עולם לבתי ספר בשנה"ל תשפ"א
36	תכנית "שווה בספורט"
38	התמחות בהוראת החינוך הגופני
41	זרקור על שנת הלימודים תש"ף

העתקים:

ד"ר מירי שליסל, יו"ר המזכירות הפדגוגית
 גבי דליה פניג, סגנית יו"ר המזכירות הפדגוגית ומנהל אגף א' לפיתוח פדגוגי
 מנהלי המחוזות
 מר עפר שמעוני, מנהל המחלקה לפיקוח על החינוך הגופני
 המפקחים על החינוך הגופני במחוזות

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

שלום רב,

מטרת העל של הפיקוח על החינוך הגופני היא לעצב, לפתח ולטפח אצל התלמיד דפוסי פעילות והתנהגות גופנית וספורטיבית, במסגרת עבודת צוות, בגבול הפוטנציאל האישי שלו, לשם הבטחת איכות חיו, בריאות ואישיותו.

החינוך הגופני הינו מקצוע המחנך לפעילות גופנית כחלק מאורח חיים פעיל ובריא וניצול נכון של שעות הפנאי. כל זאת תוך הקניית ערכים כגון סובלנות, הגינות, שיתוף פעולה, עזרה הדדית וכבוד לזולת. מטרתנו היא לשנות דפוסי התנהגות ואורח החיים היושבני של תלמידנו.

פעילות גופנית יום יומית ותזונה נכונה, הינם ערובה לבריאות הגוף והנפש. ילד פעיל גופנית יהיה בריא יותר בגופו ובנפשו ויסגל אורח חיים בריא וערכי גם כמבוגר.

החינוך הגופני הוא חלק מ"ליבת" מערכת החינוך ומהווה חלק אינטגרלי מתרבותה של מדינת ישראל.

המורים לחינוך גופני הינם מחנכים העוסקים במלאכת החינוך במסגרת שיעורי החינוך הגופני, אירועי הספורט, ההפסקות הפעילות והיוזמות השונות הנערכות בבית הספר ומחוצה לו.

במסגרת החינוך הגופני פועלות תכניות רבות הנוספות על שיעורי החינוך הגופני: מקצוע מוגבר לבגרות 5 יחידות לימוד, כיתות ספורט, לימודי שחייה, לימודי חינוך וספורט ימי, מועדוני ספורט בית ספרים ונבחרות בתי הספר בענפי הספורט השונים

מצורף בזאת קישור אל [אגרת המנכ"ל](#) שנשלחה לכלל המורים לחינוך גופני במהלך חודש פברואר 2019, בה הוא מביע הערכתו הרבה לעבודת המורים לחינוך גופני בבתי הספר ולחשיבות עבודה זו לקידום בריאות התלמידים וחינוכם כמו לחשיבות מקצוע החינוך הגופני במערכת החינוך.

איחולי הצלחה לכולנו במשימתנו החשובה, לחינוך הדור הצעיר להיות אזרחים פעילים, ערכיים ובריאים יותר.

בברכה,

גיא דגן

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

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

הוראת החינוך הגופני בצל משבר הקורונה

בימים אלו אנו נערכים לפתיחת שנה"ל תשפ"א בצל משבר הקורונה. בשל הגבלת מספר ימי הלימוד פנים אל פנים בכיתות ד' – י"ב, שנת לימודים זו מצריכה אותנו להתאים את עבודתנו למגבלות שנוצרו. על מנת להתוות את דרכי העבודה של מנהלי בתי הספר והמורים לחינוך גופני נקבעו כללים לעבודה בצל הקורונה. האילוף של למידה מרחוק יוצר הזדמנות ללמידה חדשנית, למידה בה אנו יכולים לרתום את התלמידים כשותפים פעילים, כלומדים עצמאיים המפתחים אחריות ומסוגלות אישית ובכך להתוות דרך משמעותית ליישום מטרת העל בחינוך הגופני - ניהול אורח חיים פעיל ובריא כחלק משגרת החיים. [להלן קישור להוראות באתר מפק"ר חינוך גופני.](#)

מיקוד הלמידה בחינוך הגופני בשנה"ל תשפ"א

נושאי חובה בהיקף 70% מתכנית הלימודים בחינוך הגופני

משבר הקורונה שחוונו בסמסטר השני של שנה"ל תשפ"א שינה את אופן הלמידה ויצר סדירויות חדשות בארגון הלימודים. המורים לחינוך גופני נדרשו להתאים את דרך ההוראה למצב החדש ולהתמודד עם אתגרים שונים ביניהם, בחירת נושאי לימוד ואופן ארגון הלמידה. כחלק מההערכות לשנת הלימודים תשפ"א, עלינו לקחת בחשבון תרחישים שונים שעלולים לגרום לתהליכי ההוראה-למידה-הערכה להשתבש ולהפריע מאוד בשגרת הלימודים בבתי הספר. על מנת להקל, ולו במעט, את הקושי, הכנו עבורכם המורים לחינוך גופני, את מיקוד הלמידה בחינוך הגופני לשנה"ל תשפ"א, על פי הנחיות המזכירות הפדגוגית, באופן שיאפשר התמודדות עם תרחישים שונים וביניהם מספר מוגבל של ימי לימודים בבתי הספר.

כיתות א' – ב'

קישור לתכנית הלימודים בחינוך גופני לכיתות א' – ב'.

מבין 14 המטרות שבתכנית הלימודים, חמש המטרות המצוינות בטבלה בהמשך הן לימודי חובה משותפים לכל כיתות א' ו – ב'.
 נוסף על אלה, חובה על כל מורה לחינוך גופני לבחור בשלוש מטרות נוספות מתוך רשימת המטרות לפי צורכי הילדים ולפי התנאים העומדים לרשותו.

כיתות ג' – י"ב

קישור לתכנית הלימודים בחינוך גופני לכיתות ג' – י"ב הנחיות כלליות

ענפי פעילות: החל מכיתה ג', חלה חובת פעילות מעשית של ענפים שונים ותכנים על פי המוצע בתכנית הלימודים. כמוכן, יש לקיים פעילויות פחות שגרתיות מסוגים שונים (ספורט טבלאי, משחקי נופש המוניים ועוד, לפחות פעם בשנה).

נושאים עיוניים בחינוך הגופני (ידע והבנה): הנושאים העיוניים ילמדו במהלך השיעורים המעשיים ועל ידי למידה עצמית של התלמידים.

מבחנים/ מבדקים: חלה חובת עריכת מבחנים/מבדקים בענפים/בפעילויות שנלמדו (לפחות שניים). מבחני כושר גופני יערכו בכיתות י' – י"ב.

פעילות חוץ-כיתתית: חלה חובת השתתפות בשני סוגים שונים לפחות של פעילות חוץ-כיתתית מידי שנה (ימי ספורט עממיים, מרוצי שדה, ניווט ספורטיבי, נופש פעיל, ספורט מים וכד').

אירועי ספורט של בית הספר: חלה חובת השתתפות באירועי ספורט תחרותיים של בתי הספר באמצעות קבוצות ייצוגיות.

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

עקרונות ההוראה

התאמת דרכי ההוראה-למידה לצרכים הייחודיים של התלמידים.
 בהתעמלות – יש להימנע מהוראת מיומנויות שאינן חיוניות.
 נושאי בחירה – הבחירה תיעשה על ידי המורה לחינוך גופני או על ידי בית הספר או שתיעשה על ידי התלמיד, אם תנאי בית הספר מאפשרים זאת.
 לימודי כושר גופני – יהיו חלק מהוראת החינוך הגופני בתכנים הייחודיים לכל תחום ויודגשו בחטיבה העליונה. יש לעודד את התלמידים לפעילות גופנית בזמן הפנוי בבית הספר ומחוץ לבית הספר.
 נושאי לימוד עיוניים – ישולבו בהוראת המיומנויות במקצועות החינוך הגופני.
 יש לעמוד על חשיבות הפעילות העצמית של התלמידים בשעות הפנאי, תוך הדגשת נושא הבטיחות.
 תכניות הלימודים המפרטות את נושאי הלימוד בענפי הספורט הן חלק בלתי נפרד מתכנית הלימודים, ועל המורים להיעזר בהן בעת תכנון ההוראה. התכניות הן:
 כדוריד וכדורסל, תשנ"ד
 התעמלות ספורטיבית לבתי הספר היסודיים תשנ"ו
 כדורעף כדורגל, תש"ס
 אתלטיקה קלה, תש"ס
 משחקי מחבט לכיתות ה' – י', תשס"א
 תכניות העשרה בחינוך הגופני, תשס"ב
 משחק הוגן – חינוך להגיונות ספורטיבית, תשס"ב
 רוב התכניות נמצאות באתר מפתח חינוך גופני [בקישור זה](#).

שיקולי דעת לבחירת פעילויות הלמידה

קריטריונים הכרחיים:
 האם הפעילות הגופנית מסייעת במישרין להשגת חלק כלשהו ממטרות החינוך הגופני?
 האם הפעילות הגופנית מתאימה לדרגת גדילתו והתפתחותו הגופנית, המוטורית, הנפשית הקוגניטיבית והחברתית של התלמיד?
 האם הפעילות הגופנית מתיישבת עם עקרונות הבטיחות?
 קריטריונים מומלצים:
 האם הפעילות הגופנית היא בעלת ערך הקיים ועומד בחיי התלמיד גם מחוץ לכותלי בית הספר ובחיינו כמבוגר בעתיד?
 האם הפעילות הגופנית משמשת המשך להתנסויותיו הקודמות של התלמיד, והאם תוביל להתפתחויות נוספות בעתיד?
 האם הפעילות הגופנית מאפשרת לתלמיד להצליח בביצוע כמניע להמשך העיסוק בה?
 האם הפעילות הגופנית ניתנת לביצוע בתנאים הסביבתיים הקרובים?
 האם הפעילות הגופנית ניתנת למדידה ולהערכה?
 קריטריונים לפעילויות "לכל החיים":
 האם קל ללמד וקל ללמוד את הפעילות שנבחרה?
 האם הפעילות נוחה לביצוע מבחינת הציוד והמתקנים?
 האם הפעילות ניתנת לביצוע בגילים שונים ועל ידי שני המינים?
 האם הפעילות כוללת מרכיב אירובי לשיפור סבולת הלב והריאה?
 האם התכנית מתייחסת גם לנטיות התלמידים ולמשאלותיהם?

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

טבלה דיספלינרית לרשות המורה לחינוך גופני בביה"ס היסודי

רשימת הנושאים הנלמדים בכיתות א' – ב'	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית יחידות הוראה שיעורים מצולמים חומרים קיימים	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים
בנושא "חינוך לתנועה" : 1. הילמדים יבססו את הידע על גופם ועל תנועתם ואת המודעות להם 2. הילדים ישכללו את ההתמצאות במרחב 3. הילדים ישכללו את ויסות הכוח שלהם 4. הילדים ישכללו את ההתייחסות לזמן 5. הילדים ישכללו את שטף תנועתם בנושא "חינוך לשלומות" 6. הילדים יכירו מושגים ועקרונות של תנועה 7. הילדים יתנסו בהרגלי יציבה מאוזנים	מבין כלל המטרות שבתכנית הלימודים, חמש המטרות המצוינות בהמשך הן לימודי חובה משותפים לכל כיתות א' ו – ב' : חינוך לתנועה 1. הילדים יבססו את הידע על גופם ועל תנועתם ואת המודעות להם 2. הילדים ישכללו את ויסות הכוח שלהם 3. הילדים ישכללו את שטף התנועה שלהם שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית 4. הילדים ישתלבו במשחק התנועתי-קבוצתי וישמרו על חוקיו 5. הילדים ישפרו את החיבור בין התנועה להמללה נוסף על אלה, המורה לחינוך גופני יבחר בשלוש מטרות נוספות מתוך רשימת המטרות לפי צורכי הילדים ולפי התנאים העומדים לרשותו.	קישור לתכנית הלימודים לכיתות א' – ב' קישור לריכוז מטרות והתנהגויות מצופות לפי רצף הגילאים הוראת "ידע והבנה" בחינוך הגופני מאגר הקלטות שיעורי חינוך גופני	המלצות להערכה בעמודים 19 – 20 בתכנית הלימודים	המורים לחינוך גופני המלמדים בכיתות א' – ב' יתמחו בחינוך הגופני בגיל הרך! המורים לחינוך גופני ישתלמו ב"למידה מרחוק מיטבית – בחינוך גופני" אשר תוצע על ידי הפיקוח הארצי על החינוך הגופני ואף על ידי הפיקוח על החינוך הגופני המחוזות.

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

		8. הילדים יתנסו בפעילות גופנית המעמיסה את משקל הגוף על העצמות בנושא "שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית 9. הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות 10. הילדים יבססו את ההערכה העצמית ליכולת התנועה שלהם 11. הילדים יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות האחרים המתנועעים באותו מרחב 12. הילדים ישפרו את החיבור בין התנועה להמללה 13. הילדים ישתלבו במשחק התנועתי-קבוצתי וישמרו על חוקיו 14. הילדים ישכללו את יכולתם לרקוד ריקודים מובנים
--	--	---

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

רשימת הנושאים הנלמדים בכיתה ג'	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות ודוגמאות למשחקים	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית יחידות הוראה שיעורים מצולמים חומרים קיימים	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים
מעשי (חובה) לימוד מיומנויות :	מעשי (חובה) לימוד מיומנויות :	<u>תכנית הלימודים לכיתות ג' – י"ב</u> הוראת <u>"ידע והבנה"</u> בחינוך הגופני החוברת <u>"הגינות בספורט – ספורט נטו"</u> <u>מאגר הקלטות שיעורי חינוך גופני</u> <u>הספר "התעמלות ספורטיבית"</u>	חוזר מנכ"ל: <u>"הערכת תלמידים ותלמידות בחינוך הגופני"</u> <u>ספר אות החינוך הגופני</u>	המורים לחינוך גופני ישתלמו ב"למידה מרחוק מיטבית – בחינוך גופני" אשר תוצע על ידי הפיקוח הארצי על החינוך הגופני ואף על ידי הפיקוח על החינוך הגופני המחוזות.
שליטה מודעת בגוף וביציבה (תנועה פרטנית).	שליטה מודעת בגוף וביציבה (תנועה פרטנית).	<u>הספר "התעמלות ספורטיבית"</u>		
יסודות בתנועה ובהתעמלות	יסודות בתנועה ובהתעמלות			
שליטה בתפעול מכשירים ובכדור	שליטה בתפעול מכשירים ובכדור			
מעשי (רשות המורה) לימוד המיומנויות :	מעשי (רשות המורה) לימוד המיומנויות :	הספר <u>"משחקים של פעם – 60 שנות משחק"</u>		המורים לחינוך גופני ישתלמו לפחות בהשתלמות מעשית אחת במחוז בהיקף 30 שעות
קואורדינציה מוטורית.	קואורדינציה מוטורית.	הספר <u>"תכניות העשרה בחינוך הגופני"</u>		
התמצאות במרחב הפיזי והחברתי	התמצאות במרחב הפיזי והחברתי			
יישום מיומנויות התפעול במכשירים ומשחקי תנועה.	יישום מיומנויות התפעול במכשירים ומשחקי תנועה.	הספר <u>"כדוריד כדורסל"</u>		
בעיטה למרחק ולמטרה.	בעיטה למרחק ולמטרה.			
זריקת כדור למרחק ולמטרה יסודות המיני-כדוריד.	זריקת כדור למרחק ולמטרה יסודות המיני-כדוריד.			
קליעה ממצבים ניידים מרוצי שליחים.	קליעה ממצבים ניידים מרוצי שליחים.			
מעשי (בחירת תלמידים) :	מעשי (בחירת תלמידים) :			
משחקי מחבט	משחקי מחבט			
משחקי נופש	משחקי נופש			
ריקודי עם	ריקודי עם			
שחייה	שחייה			

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

רשימת הנושאים הנלמדים בכיתה ד'	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות ודוגמאות למשחקים	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית יחידות הוראה שיעורים מצולמים חומרים קיימים	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים
מעשי (חובה) לימוד מיומנויות:	מעשי (חובה) לימוד מיומנויות:	<u>תכנית הלימודים לכיתות ג' – י"ב</u>	<u>חוזר מנכ"ל: "הערכת תלמידים ותלמידות בחינוך הגופני"</u>	המורים לחינוך גופני ישתלמו ב"למידה מרחוק מיטבית – בחינוך גופני" אשר תוצע על ידי הפיקוח הארצי על החינוך הגופני ואף על ידי הפיקוח על החינוך הגופני המחוזות.
שליטה מודעת בגוף וביציבה בענפים: אתלטיקה קלה, התעמלות תנועה וריקוד	שליטה מודעת בגוף וביציבה בענפים: אתלטיקה קלה, התעמלות תנועה וריקוד	הוראת <u>"ידע והבנה"</u> בחינוך הגופני	<u>ספר אתלטיקה קלה</u>	המורים לחינוך גופני ישתלמו לפחות בהשתלמות מעשית אחת במחוז בהיקף 30 שעות
רכישת מיומנויות לקראת פיתוח כושר טיפוס, זריזות, איזון ושיווי-משקל, תיאום.	רכישת מיומנויות לקראת פיתוח כושר טיפוס, זריזות, איזון ושיווי-משקל, תיאום.	החוברת <u>"הגינות בספורט – ספורט נטו"</u>	<u>ספר אתלטיקה קלה</u>	
מעשי (רשות המורה) לימוד המיומנויות:	מעשי (רשות המורה) לימוד המיומנויות:	<u>מאגר הקלטות שיעורי חינוך גופני</u>	<u>הספר "התעמלות ספורטיבית"</u>	
קואורדינציה מוטורית	קואורדינציה מוטורית	<u>הספר "אתלטיקה קלה"</u>	<u>הספר "הדלגות הדילוג והכושר"</u>	
התמצאות במרחב הפיזי והחברתי	התמצאות במרחב הפיזי והחברתי	<u>החוברת "הדלגות הדילוג והכושר"</u>	<u>"משחקים בשיעור ובהפסקה וגם... בבית ובשכונה"</u>	
יישום מיומנויות התפעול במכשירים	יישום מיומנויות התפעול במכשירים	<u>הספר "כדוריד כדורסל"</u>		
במשחקי תנועה	במשחקי תנועה			
פיתוח כישורים חברתיים	פיתוח כישורים חברתיים			
בעיטה למרחק ולמטרה	בעיטה למרחק ולמטרה			
זריקת כדור למרחק ולמטרה	זריקת כדור למרחק ולמטרה			
יסודות המיני-כדוריד	יסודות המיני-כדוריד			
קליעה ממצבים ניידים	קליעה ממצבים ניידים			
מרוצי שליחים	מרוצי שליחים			
מעשי (בחירת תלמידים):	מעשי (בחירת תלמידים):			
משחקי מחבט	משחקי מחבט			
משחקי נופש	משחקי נופש			
ריקודי עם	ריקודי עם			
שחייה	שחייה			

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

רשימת הנושאים הנלמדים בכיתה ה'	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות ומשחקים לדוגמא	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית יחידות הוראה שיעורים מצולמים חומרים קיימים	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים
מעשי (חובה) לימוד המיומנויות :	מעשי (חובה) לימוד המיומנויות : שליטה מודעת בגוף וביציבה (תנועה פרטנית), אתלטיקה קלה	<u>תכנית הלימודים לכיתות ג' – י"ב</u> הוראת <u>"ידע והבנה"</u> בחינוך הגופני	חוזר מנכ"ל : <u>"הערכת תלמידים ותלמידות בחינוך הגופני"</u> <u>ספר אות החינוך הגופני</u>	המורים לחינוך גופני ישתלמו ב"למידה מרחוק מיטבית – בחינוך גופני" אשר תוצע על ידי הפיקוח הארצי על החינוך הגופני ואף על ידי הפיקוח על החינוך הגופני המחוזות.
כושר גופני (תנועה בקבוצה)	כושר גופני (תנועה בקבוצה)	החוברת <u>"הגינות בספורט – ספורט נטו"</u> <u>מאגר הקלטות שיעורי חינוך גופני</u>		
כדוריד	כדוריד	הספר <u>"אתלטיקה קלה"</u> החוברת <u>"הדלגית הדילוג והכושר"</u>		המורים לחינוך גופני ישתלמו לפחות בהשתלמות מעשית אחת במחוז בהיקף 30 שעות
כדור מעבר לרשת	כדור מעבר לרשת	הספר <u>"כדוריד כדורסל"</u> הספר <u>"משחקים של פעם – 60 שנות משחק"</u> הספר <u>"משחקי מחבט"</u> הספר <u>"כדוריד כדורסל"</u> הספר <u>"תכניות העשרה בחינוך הגופני"</u>		
מעשי (רשות המורה) :	מעשי (רשות המורה) :			
הגנה עצמית	הגנה עצמית			
משחקי מחבט	משחקי מחבט			
שחייה	שחייה			
כדורסל	כדורסל			
ריקודי עם	ריקודי עם			
משחקי נופש	משחקי נופש			
מעשי (בחירת תלמידים) :				
בייסבול				
כדורסל				
גלגליות				
אקרובטיקה : התעמלות קרקע עם מכשירים				
פעילות אירובית				
מרוץ שדה בקהילה				
שייט				

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

רשימת הנושאים הנלמדים בכיתה ו'	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות ומשחקים לדוגמא	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית יחידות הוראה שיעורים מצולמים חומרים קיימים	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים
מעשי (חובה) ענפים אישיים :	מעשי (חובה) ענפים אישיים :	תכנית הלימודים לכיתות ג' – י"ב	חוזר מנכ"ל : "הערכת תלמידים ותלמידות בחינוך הגופני"	המורים לחינוך גופני ישתלמו ב"למידה מרחוק מיטבית – בחינוך גופני" אשר תוצע על ידי הפיקוח הארצי על החינוך הגופני ואף על ידי הפיקוח על החינוך הגופני המחוזות.
אתלטיקה קלה	אתלטיקה קלה	הוראת "ידע והבנה" בחינוך הגופני	ספר את החינוך הגופני	המורים לחינוך גופני ישתלמו לפחות בהשתלמות מעשית אחת במחוז בהיקף 30 שעות
כושר גופני	כושר גופני	החוברת "הגינות בספורט – ספורט נטו"		
ענפים קבוצתיים :	ענפים קבוצתיים :	מאגר הקלטות שיעורי חינוך גופני		
משחקי הבקעה (כדורגל, כדוריד),	משחקי הבקעה (כדורגל, כדוריד),	הספר "אתלטיקה קלה"		
משחקי קליעה (כדורסל), "מעבר לרשת"	משחקי קליעה (כדורסל), "מעבר לרשת"	החוברת "הדלגית הדילוג והכושר"		
משחקי חבטה (מיני-טניס, חבטה במטקות או באלה)	משחקי חבטה (מיני-טניס, חבטה במטקות או באלה)	הספר "כדוריד כדורסל"		
מעשי (רשות המורה) :	מעשי (רשות המורה) :	הספר "כדורעף כדורגל"		
ריקודי עם	ריקודי עם	הספר "כדוריד כדורסל"		
שחייה	שחייה	הספר "משחקי מחבט"		
		הספר "תכניות העשרה בחינוך הגופני"		
		הספר "משחקי מחבט"		
משחקי נופש	משחקי נופש			
מעשי (בחירת תלמידים) :	מעשי (בחירת תלמידים) :			
סופטבול	סופטבול			
בייסבול	בייסבול			
קורפבול	קורפבול			
התעמלות/מחו אירובי	התעמלות/מחו אירובי			
גלגליות	גלגליות			
אקרובטיקה	אקרובטיקה			
שייט קייקים	שייט קייקים			

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

טבלה דיספלינרית לרשות המורה לחינוך גופני בחטיבת הביניים

רשימת הנושאים הנלמדים בכיתה ז'	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית יחידות הוראה שיעורים מצולמים חומרים קיימים	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים
משחקי כדור :	משחקי כדור :	<u>תכנית הלימודים לכיתות ג' – י"ב</u> הוראת <u>"ידע והבנה"</u> בחינוך הגופני הספר <u>"משחק הוגן – חינוך להגינות פורטיבית"</u> החוברת <u>"הגינות בספורט – ספורט נטו"</u> החוברת <u>"גוף האדם פעילות ובריאות"</u> <u>מאגר הקלטות שיעורי חינוך גופני</u> החוברת <u>"הדלגית הדילוג והכושר"</u>	חוזר מנכ"ל : <u>"הערכת תלמידים ותלמידות בחינוך הגופני"</u> <u>ספר אות החינוך הגופני</u>	המורים לחינוך גופני ישתלמו ב"למידה מרחוק מיטבית – בחינוך גופני" אשר תוצע על ידי הפיקוח הארצי על החינוך הגופני ואף על ידי הפיקוח על החינוך הגופני המחוזות.
יש לבחור שני ענפים	יש לבחור שני ענפים	הספר <u>"כדוריד כדורסל"</u>		המורים לחינוך גופני ישתלמו לפחות בהשתלמות מעשית אחת במחוז בהיקף 30 שעות
כדורסל	כדורסל	הספר <u>"כדורעף כדורגל"</u>		
כדורעף	כדורעף	הספר <u>"כדוריד כדורסל"</u>		
כדוריד	כדוריד	הספר <u>"כדורעף כדורגל"</u>		
כדורגל/קט-רגל	כדורגל/קט-רגל			
ספורט אישי :	ספורט אישי :	הספר <u>"אתלטיקה קלה"</u>		
אתלטיקה קלה	אתלטיקה קלה	הספר <u>"התעמלות ספורטיבית"</u>		
התעמלות ספורטיבית	התעמלות ספורטיבית			
משחקי מחבט :				
יש לבחור ענף אחד				
טניס				
סקווש/רקטבול				
בדמינטון				
טניס שולחן				
יש לבחור מקצוע אחד :				
הגנה עצמית				
ריקודי עם/עמים				

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

רשימת הנושאים הנלמדים בכיתה ח'	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים
משחקי כדור :	משחקי כדור :	חוזר מנכ"ל : "הערכת תלמידים ותלמידות בחינוך הגופני" ספר אות החינוך הגופני	המורים לחינוך גופני ישתלמו ב"למידה מרחוק מיטבית – בחינוך גופני" אשר תוצע על ידי הפיקוח הארצי על החינוך הגופני ואף על ידי הפיקוח על החינוך הגופני המחוזות. המורים לחינוך גופני ישתלמו לפחות בהשתלמות מעשית אחת במחוז בהיקף 30 שעות
יש לבחור שני ענפים	יש לבחור שני ענפים	תכנית הלימודים לכיתות ג' – י"ב הוראת "ידע והבנה" בחינוך הגופני הספר "משחק הוגן – חינוך להגינות פורטיבית" החוברת "הגינות בספורט – ספורט נטו" החוברת "גוף האדם פעילות ובריאות" מאגר הקלטות שיעורי חינוך גופני	
כדורסל	כדורסל	הספר "כדוריד כדורסל"	
כדורעף	כדורעף	הספר "כדורעף כדורגל"	
כדוריד	כדוריד	הספר "כדוריד כדורסל"	
כדורגל/קט-רגל	כדורגל/קט-רגל	הספר "כדורעף כדורגל"	
ספורט אישי :	ספורט אישי :		
אתלטיקה קלה	אתלטיקה קלה	הספר "אתלטיקה קלה"	
התעמלות ספורטיבית	התעמלות ספורטיבית	הספר "התעמלות ספורטיבית"	
משחקי מחבט :			
יש לבחור ענף אחד			
טניס			
סקווש/רקטבול			
בדמינטון			
טניס שולחן			
יש לבחור מקצוע אחד :			
הגנה עצמית			
ריקודי עם/עמים			

רשימת הנושאים הנלמדים בכיתה ט'	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית יחידות הוראה שיעורים מצולמים חומרים קיימים	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים
משחקי כדור :	משחקי כדור :	תכנית הלימודים לכיתות ג' – י"ב הוראת "ידע והבנה" בחינוך הגופני הספר "משחק הוגן – חינוך להגינות פורטיבית" החוברת "הגינות בספורט – ספורט נטו"	חוזר מנכ"ל : "הערכת תלמידים ותלמידות בחינוך הגופני" ספר אות החינוך הגופני	המורים לחינוך גופני ישתלמו ב"למידה מרחוק מיטבית – בחינוך גופני" אשר תוצע על ידי הפיקוח הארצי על החינוך הגופני ואף על ידי הפיקוח על החינוך הגופני המחוזות.
יש לבחור שני ענפים	יש לבחור שני ענפים	מאגר הקלטות שיעורי חינוך גופני		
כדורסל	כדורסל	הספר "כדוריד כדורסל"		
כדורעף	כדורעף	הספר "כדורעף כדורגל"		
כדוריד	כדוריד	הספר "כדוריד כדורסל"		
כדורגל/קט-רגל	כדורגל/קט-רגל	הספר "כדורעף כדורגל"		
ספורט אישי :	ספורט אישי :			
אתלטיקה קלה	אתלטיקה קלה	הספר "אתלטיקה קלה"		
התעמלות ספורטיבית	התעמלות ספורטיבית	הספר "התעמלות ספורטיבית"		
משחקי מחבט :				
יש לבחור ענף אחד				
טניס				
סקווש/רקטבול				
בדמינטון				
טניס שולחן				
יש לבחור מקצוע אחד :				
הגנה עצמית				
ריקודי עם/עמים				

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

טבלה דיספלינרית לרשות המורה לחינוך גופני בחטיבה העליונה

רשימת הנושאים הנלמדים בכיתה י'	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים
כושר גופני (חובה)	כושר גופני (חובה)	<u>תכנית הלימודים לכיתות ג' – י"ב</u> הוראת <u>"ידע והבנה"</u> בחינוך הגופני הספר <u>"משחק הוגן – חינוך להגינות ספורטיבית"</u> החוברת <u>"הגינות בספורט – ספורט נטו"</u> <u>מאגר הקלטות שיעורי חינוך גופני</u>	חוזר מנכ"ל: <u>"הערכת תלמידים ותלמידות בחינוך הגופני"</u> <u>ספר אות החינוך הגופני</u>	המורים לחינוך גופני ישתלמו ב"למידה מרחוק מיטבית – בחינוך גופני" אשר תוצע על ידי הפיקוח הארצי על החינוך הגופני ואף על ידי הפיקוח על החינוך הגופני המחוזות.
30 שיעורי כושר גופני בסמסטר א'	לשלב לפחות 10 דקות כושר גופני בכל שיעור, מומלץ 10 שיעורים בסמסטר הראשון המוקדשים לכושר גופני. ניתן להוסיף שיעורים על פי שיקול הדעת של המורה לחינוך גופני.	<u>"פנקס כושר גופני לתלמידי כיתות י' – י"ב"</u>		המורים לחינוך גופני ישתלמו לפחות בהשתלמות מעשית אחת במחוז בהיקף 30 שעות
משחקי כדור ומחבט (חובת בחירה אחת)	משחקי כדור ומחבט (חובת בחירה אחת)			
כדוריד	כדוריד	הספר <u>"כדוריד כדורסל"</u>		
כדורעף	כדורעף	הספר <u>"כדורעף כדורגל"</u>		
כדורסל	כדורסל	הספר <u>"כדוריד כדורסל"</u>		
כדורגל	כדורגל	הספר <u>"כדורעף כדורגל"</u>		
קט-רגל	קט-רגל	הספר <u>"כדורעף כדורגל"</u>		
כדור בסיס		הספר <u>"תכניות העשרה בחינוך הגופני"</u>		
טניס		הספר <u>"משחקי מחבט"</u>		

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

		הספר "תכניות העשרה בחינוך הגופני"	טניס שולחן	טניס שולחן
		הספר "תכניות העשרה בחינוך הגופני"		בדמינטון
			פעילות גופנית אישית וספורט אישי (חובת בחירה אחת)	פעילות גופנית אישית וספורט אישי (חובת בחירה אחת)
		הספר "אתלטיקה קלה"	אתלטיקה קלה	אתלטיקה קלה
			שחייה	
			טריאטלון	
			אימון חדר כושר	אימון חדר כושר
			מחול אירובי	מחול אירובי
		הספר "התעמלות ספורטיבית"	התעמלות (לסוגיה)	התעמלות (לסוגיה)
		הספר "תכניות העשרה בחינוך הגופני"	ניווט ספורטיבי	ניווט ספורטיבי
			קרב מגע	קרב מגע
			נופש ופנאי (חובת בחירה אחת)	
			ריקודי עם	
			מחול אירובי	
			התעמלות בריאותית	
			משחקי נופש	
			גלגליות	
			ספורט ימי	

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

רשימת הנושאים הנלמדים בכיתה י"א	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית שיעורים מצולמים חומרים קיימים	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים
כושר גופני (חובה)	כושר גופני (חובה)	תכנית הלימודים לכיתות ג' – י"ב הוראת "ידע והבנה" בחינוך הגופני הספר "משחק הוגן – חינוך להגינות ספורטיבית" החוברת "הגינות בספורט – ספורט נטו" מאגר הקלטות שיעורי חינוך גופני	חוזר מנכ"ל: "הערכת תלמידים ותלמידות בחינוך הגופני" ספר אות החינוך הגופני	המורים לחינוך גופני ישתלמו ב"למידה מרחוק מיטבית – בחינוך גופני" אשר תוצע על ידי הפיקוח הארצי על החינוך הגופני ואף על ידי הפיקוח על החינוך הגופני המחוזות. המורים לחינוך גופני ישתלמו לפחות בהשתלמות מעשית אחת במחוז בהיקף 30 שעות
30 שיעורי כושר גופני בסמסטר א'	לשלב לפחות 10 דקות כושר גופני בכל שיעור, מומלץ 10 שיעורים בסמסטר הראשון המוקדשים לכושר גופני. ניתן להוסיף שיעורים על פי שיקול הדעת של המורה לחינוך גופני.	"פנקס כושר גופני לתלמידי כיתות י' – י"ב"		
משחקי כדור ומחבט (חובת בחירה אחת)	משחקי כדור ומחבט (חובת בחירה אחת)			
כדוריד	כדוריד	הספר "כדוריד כדורסל"		
כדורעף	כדורעף	הספר "כדורעף כדורגל"		
כדורסל	כדורסל	הספר "כדוריד כדורסל"		
כדורגל	כדורגל	הספר "כדורעף כדורגל"		
קט-רגל	קט-רגל	הספר "כדורעף כדורגל"		
כדור בסיס				
טניס		הספר "משחקי מחבט"		
טניס שולחן	טניס שולחן	הספר "תכניות העשרה בחינוך הגופני"		

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

		הספר <u>"תכניות העשרה בחינוך הגופני"</u>		בדמינטון
			פעילות גופנית אישית וספורט אישי (חובת בחירה אחת)	פעילות גופנית אישית וספורט אישי (חובת בחירה אחת)
		הספר <u>"אתלטיקה קלה"</u>	אתלטיקה קלה	אתלטיקה קלה
			שחייה	
			טריאטלון	
			אימון חדר כושר	אימון חדר כושר
			מחול אירובי	מחול אירובי
		הספר <u>"התעמלות ספורטיבית"</u>	התעמלות (לסוגיה)	התעמלות (לסוגיה)
		הספר <u>"תכניות העשרה בחינוך הגופני"</u>	ניווט ספורטיבי	ניווט ספורטיבי
			קרב מגע	קרב מגע
			נופש ופנאי (חובת בחירה אחת)	נופש ופנאי (חובת בחירה אחת)
			ריקודי עם	
			מחול אירובי	
			התעמלות בריאותית	
			משחקי נופש	
			גלגליות	
			ספורט ימי	

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

רשימת הנושאים הנלמדים בכיתה י"ב	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית שיעורים מצולמים חומרים קיימים	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים
כושר גופני (חובה)	כושר גופני (חובה)	<u>תכנית הלימודים לכיתות ג' – י"ב</u> הוראת <u>"ידע והבנה"</u> בחינוך הגופני הספר <u>"משחק הוגן – חינוך להגינות ספורטיבית"</u> החוברת <u>"הגינות בספורט – ספורט נטו"</u> <u>מאגר הקלטות שיעורי חינוך גופני</u>	חוזר מנכ"ל: <u>"הערכת תלמידים ותלמידות בחינוך הגופני"</u> <u>ספר אות החינוך הגופני</u>	המורים לחינוך גופני ישתלמו ב"למידה מרחוק מיטבית – בחינוך גופני" אשר תוצע על ידי הפיקוח הארצי על החינוך הגופני ואף על ידי הפיקוח על החינוך הגופני המחוזות.
30 שיעורי כושר גופני בסמסטר א'	לשלב לפחות 10 דקות כושר גופני בכל שיעור, מומלץ 10 שיעורים בסמסטר הראשון המוקדשים לכושר גופני. ניתן להוסיף שיעורים על פי שיקול הדעת של המורה לחינוך גופני.	<u>"פנקס כושר גופני לתלמידי כיתות י" – י"ב"</u>		המורים לחינוך גופני ישתלמו לפחות בהשתלמות מעשית אחת במחוז בהיקף 30 שעות
משחקי כדור ומחבט (חובת בחירה אחת)	משחקי כדור ומחבט (חובת בחירה אחת)			
כדוריד	כדוריד	הספר <u>"כדוריד כדורסל"</u>		
כדורעף	כדורעף	הספר <u>"כדורעף כדורגל"</u>		
כדורסל	כדורסל	הספר <u>"כדוריד כדורסל"</u>		
כדורגל	כדורגל	הספר <u>"כדורעף כדורגל"</u>		
קט-רגל	קט-רגל	הספר <u>"כדורעף כדורגל"</u>		
כדור בסיס		הספר <u>"תכניות העשרה בחינוך הגופני"</u>		
טניס		הספר <u>"משחקי מחבט"</u>		
טניס שולחן	טניס שולחן	הספר <u>"תכניות העשרה בחינוך הגופני"</u>		
בדמינטון		הספר <u>"תכניות העשרה בחינוך הגופני"</u>		

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

			פעילות גופנית אישית וספורט אישי (חובת בחירה אחת)	פעילות גופנית אישית וספורט אישי (חובת בחירה אחת)
			אתלטיקה קלה	אתלטיקה קלה
		הספר <u>"אתלטיקה קלה"</u>		שחייה
				טריאטלון
			אימון חדר כושר	אימון חדר כושר
			מחול אירובי	מחול אירובי
		הספר <u>"התעמלות ספורטיבית"</u>	התעמלות (לסוגיה)	התעמלות (לסוגיה)
		הספר <u>"תכניות העשרה בחינוך הגופני"</u>	ניווט ספורטיבי	ניווט ספורטיבי
			קרב מגע	קרב מגע
				נופש ופנאי (חובת בחירה אחת)
				ריקודי עם
				מחול אירובי
				התעמלות בריאותית
				משחקי נופש
				גלגליות
				ספורט ימי

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

רציונל מקצוע החינוך הגופני

הצורך בתנועה אצל ילדים בגיל הרך הוא בסיסי וטבעי כמו גם הצורך במנוחה ובמזון. התנועה מאפשרת להם גדילה והתפתחות. התפקיד המרכזי של החינוך הגופני בגיל הרך, הוא לעודד את הילדים להתנסות בתנועה מגוונת. תוך כדי תנועה לומדים הילדים על עצמם ועל סביבתם. בגיל הרך מתרחשים תהליכי התפתחות ובניית תשתית לתנועה, מעוצבים הרגלי תנועה ופעילות, ניטעים יסודות לשלומות ולבריאות, מתבססת ההערכה העצמית, הולכת ונבנית חשיבה רציונלית על בסיס החשיבה האינטואיטיבית ומתפתחים מגוון תפקודים חברתיים. תהליכים אלה אינם מתרחשים כל אחד בתחומו הסגור אלא משפיעים זה על זה. לכן, בפעילויות המוצעות בתכנית הלימודים משולבים תהליכים קוגניטיביים, חברתיים ורגשיים.

תכנית לימודים לכיתות א' – ב' מאורגנת סביב שלושה נושאים. הנושא: "חינוך לתנועה" מדגיש את התנועה המגוונת ואת הבחירה האישית. הנושא "חינוך לשלומות" מציב את היסודות – ידע ופיתוח מודעות לקשר בין פעילות גופנית לבין שמירה על הבריאות. הנושא: "שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית" מציע תרומה להתפתחות הגופנית והמוטורית כחלק מתנועה חופשית, מהווי הילדים, ומהמהלך השוטף של חי היום-יום. תכנית הלימודים הזו היא תשתית להשגת המטרות של תכנית הלימודים מכיתה ג' ואילך בכל התחומים: הגופני, החברתי, הרגשי ובתחומי הידע וההבנה.

תכנית הלימודים בחינוך גופני לכיתות ג' – י"ב באה לענות על צרכי החברה בתחום החברתי, התרבותי, הכלכלי והטכנולוגי, בהנחה שהחינוך הגופני והספורט הם חלק אינטגרלי מתרבותה של החברה. הפעילות הגופנית היומיומית, מחד גיסא, והספורט המקצועני-הישגי, מאידך גיסא, הם מוקדי עניין של רבים. תכנית הלימודים בחינוך הגופני מכוונת אפוא לסייע ללומדים הצעירים להתאים עצמם לדרישות החברה ולאתגרים החדשים שהיא מציבה בפניהם. תכנית הלימודים בחינוך הגופני בבתי הספר מפקידה בידי המורה את ניתוב ההתנסות הגופנית בהתאם למטרות שיצוינו להלן, ומעמידה אותו כמקור הכוונה והשראה לחשיבה ולפעילות הגופנית. כל זאת להשגת יעדי התנועה, הפעילות הגופנית והבריאות. עיקרון מרכזי בתכנית הוא חינוך לקראת בחירה. מתן אפשרויות בחירה בחינוך הגופני עשוי לתת מענה לצרכים של לומדים בגילאים שונים, וזאת תוך העברת האחריות מהמורה לתלמידים. הבחירה האישית, במיוחד בגיל ההתבגרות שבו התלמידים מקבלים אחריות על התהליך ועל תוצר למידתם, מגבירה את ההניעה של התלמידים ליטול חלק בפעילות גופנית ולהגדיל את מעורבותם במקצועות הספורט והתנועה. תכנית הלימודים מדגישה את מודעותו ומחויבותו של המורה לחינוך התלמידים להפנמת ערך הפעילות הגופנית כחלק בלתי נפרד מאורח חיים בריא. התכנית מדגישה את בחירתה והתאמתה של הפעילות הגופנית לכל תלמיד ותלמידה כדי להגיע לביצוע מיטבי אישי לפי יכולתם ולפי צורכיהם. החינוך הגופני משלב נושאים עיוניים שמטרתם פיתוח הידע וההבנה של גוף האדם, עקרונות התנועה ומקומה של הפעילות הגופנית בקידום הבריאות. התכנית מכוונת לכלל התלמידים בכל המגזרים והיא מגדירה כללים והנחיות לשילוב תלמידים בעלי צרכים מיוחדים במערכת החינוך הרגילה כדי להקל את שילובם בחברה.

הנחיות כלליות

הוראת החינוך הגופני בבתי הספר תושתת על תכנון הוראה הכולל את כל השיעורים והאירועים במהלך שנת הלימודים. תכנון זה יתבסס על תכניות הלימודים בחינוך הגופני. בכל בית ספר ימונה אחראי או מרכז מקצועי שירכז את התכנון המוסדי שיכלול מטרות, יעדים והישגים מצופים בחינוך הגופני וכן יגדיר את דרכי המדידה וההערכה של מידת השגתם. תכנית ההוראה של בית הספר תימצא בידי מנהל בית הספר. לקראת פתיחתה של כל שנת לימודים יגישו המורים לחינוך גופני למנהל תכנון הוראה המותאם לאוכלוסיית בית-הספר ולתנאיו. התכנון יכלול מטרות ותכנים לשנת הלימודים כולה ותכנון תקופתי לכל כיתה.

מדינת ישראל

משרד החינוך

המזכירות הפדגוגית

הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

אירועי החינוך הגופני ייערכו לפי "תקנון אירועי החינוך הגופני" המעודכן המפורסם באתר המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני [כאן](#). מורים המעוניינים במידע בנוגע לאירועים יפנו אל המפקח/ת על החינוך הגופני במחוז.

חשיבות החינוך הגופני בעידן הטכנולוגי

מזה שנים רבות אנו עדים לתופעה בה ככול שגוברים הפיתוחים הטכנולוגיים כך פוחתת תנועת האדם, המסגל לעצמו אורח חיים יושבני שתוצאותיו הן מחלות כמו: יתר לחץ דם, טרשת עורקים, אוטם שריר הלב, השמנה, סוכרת ועוד. החידושים הטכנולוגיים מפחיתים גם את האינטראקציה הבינאישית של בני האדם העלולים לפגוע בחוסנו הנפשי של התלמיד. החינוך הגופני הינו המקצוע במערכת החינוך בו התלמידים מפעילים את גופם ומתקיימת בו אינטראקציה חברתית עצימה. כלומר, החינוך הגופני הינו התרופה הטבעית לחולי הפיתוחים הטכנולוגיים הבלתי נגמרים. תפקיד המורים לחינוך גופני לתרום את חלקם לשינוי התרבותי המתבקש.

הפיקוח על החינוך הגופני הציב לעצמו מטרה לעשות שימוש בפיתוחים הטכנולוגיים להגברת הפעילות הגופנית של התלמידים. בבחינת "יצא מתוק מעז".

לשם כך, פותחו השתלמויות ארצית לכלל מורי החינוך הגופני (ראו להלן סעיף 11).

משבר הקורונה, אשר הביא לסגר בבתים לתקופה ארוכה, הגביר את חוסר התנועה של התלמידים ובני המשפחה והגדיל את חשיבות הפעילות הגופני. הגדילו לעשות המורים לחינוך גופני במהלך תקופה זו, הם גילו יוזמה ומנהיגות, תכננו שיעורים מיוחדים להפעלת התלמידים מרחוק תוך שימוש בשיעורים מקוונים והתאמתם לתנאים המיוחדים והמשתנים מבית לבית וליכולות השונות של התלמידים.

עיקרון הבחירה בחינוך הגופני

עיקרון הבחירה בחינוך הגופני מעוגן בתכנית הלימודים בחינוך גופני (תשס"ו). התכנית כוללת נושאי חובה ונושאי בחירה. תכנית הבחירה מהווה 75% מתכנית הלימודים ובה נושאי חובה ונושאי חובה בחירה. בבחירה יתחשב המורה בתנאים הסביבתיים, במדיניות המוסד ובנטיית התלמידים.

מבחר הפעילויות כולל פעילויות "לכל החיים" ופעילויות ספורט "מסורתיות". כיתות ג' – ו': התלמידים יחזרו על חלק מהמיומנויות שנרכשו וישכללו אותן, וכן ירכשו מיומנויות יסוד נוספות בענפי הספורט, החינוך הגופני והנופש, שיותאמו לרמתם. כיתות ז' – ט': המשך התהליך הלימודי ומיקודו בענפים ובמיומנויות המצריכים יתר בגרות פיזית ומנטלית. בסוף התקופה יהיה התלמיד מסוגל לבחור מספר כיוונים מצומצם מתוך כלל האפשרויות שהוצגו לפניו בשנות הלימודים הקודמות. כיתות י' – י"ב: התלמיד יבחר פעילות גופנית אחת מכל "משפחת מקצועות": פעילויות "לכל החיים" ופעילויות "מסורתיות".

על מנת לאפשר לתלמידים ולתלמידות לימודי בחירה בחינוך הגופני, השאיפה היא לקיים את שיעורי החינוך הגופני מסגרת של שיעורי רוחב בהם כלל צוות החינוך הגופני ילמד במקביל שיעורים בתחום התמחותם (פעילויות "לכל החיים" ופעילויות "מסורתיות"), כאשר התלמידים והתלמידות יבחרו את הנושא הקרוב אל ליבם. הערכות כזו דורשת היענות והבנה מצד הנהלת בית הספר, אשר תבוא לידי ביטוי בשינוי מערכת מתאימים. בחטיבה העליונה, נושא הכושר הגופני לחיים יודגש ויהיה מרכזי הן מעשית והן עיונית.

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

רצף שיעורי חינוך גופני עד סוף שנה"ל בכיתות י"א – י"ב

על פי חוזר מנכ"ל 0214, 06 במאי 2019 :
 סעיף ה'. כדי לעודד את התלמידים בכיתות י"א-י"ב לטפח את כושרם הגופני לחיים ו/או לקראת גיוסם לצה"ל מומלץ למנהלי בתי-הספר ולמורים לחינוך הגופני לנקוט את הצעדים האלה :
 (1) בניית תכנית לימודים שבמרכזה הדגשת חשיבותו של הכושר הגופני
 (2) שמירה על רצף שיעורי החינוך הגופני עד לסיומה של שנת הלימודים, גם במהלכה של תקופת הבחינות
 (3) הקניית המודעות לחשיבותה של הפעילות הגופנית ומתן כלים לתלמידים להמשיך השמירה על הכושר הגופני באופן עצמאי.
 מאחר ובתקופה המדוברת המורים לחינוך גופני פנויים מהוראה, מוצע בזאת לפרסם לתלמידים מערכת שעות רב-גילאית בחינוך גופני לבחירתם, כך שיוכלו לבחור שיעורים בשבוע לשמירה על כושרם הגופני במהלך תקופת בחינות הבגרות.

תיק תכניות לימודים – בחינוך גופני

תיק תכניות לימודים לעובדי הוראה הוא כלי מקוון חשוב ומשמעותי ללמידה. התיק מציג את כלל תכניות הלימודים בכל תחומי הדעת, בכל שכבות גיל ובכל המגזרים. הוא מאפשר לתכנן את התהליך הלימודי והחינוכי ביעילות מרבית תוך כדי יצירת קשרים בין ידע, מיומנויות וערכים. תיק תכניות לימודים כולל את :
 הידע הנדרש על פי תכנית הלימודים.
 ב. המיומנויות המרכזיות בכל תחום דעת (קוגניטיביות, תוך אישיות ובין אישיות).
 ג. הערכים המרכזיים בתחומי הדעת השונים.

בנוסף, התיק כולל מגוון חומרי למידה, יחידות הוראה, סרטונים וכלי הערכה ומעודד ליזום, ליצור ולגוון את אופני הלמידה תוך כדי שימוש בכלים עכשוויים ברוח הלמידה המשמעותית. התיק מהווה חלק ממהלך אסטרטגי לאומי רחב היקף, אשר נועד להתאים את הלמידה לאתגרי המאה ה-21.
 להלן [קישור לתיק תכניות לימודים](#) בו תוכלו למצוא גם את התיק של החינוך הגופני.

הגברת הפעילות הגופנית של התלמידים בזמנם הפנוי

בעשור האחרון אנו עדים למחקרים ולפרסומים המצביעים באופן שיטתי על תרבות פנאי פסיבית, ירידה בזמן המוקדש לפעילות גופנית לצד עליה במשקל בקרב ילדים ומתבגרים. לנוכח הנתונים הללו, הציב משרד החינוך את הגברת הפעילות הגופנית והחינוך לתזונה נבונה בקרב תלמידי ישראל כמשימה לאומית [סרטון בעקבות 90 הדקות האבודות](#).

מטרת העל בחינוך הגופני מכוונת את התלמידים לשינוי דפוסי התנהגות ומעודדת לאורח חיים פעיל ובריא. אנו רואים במורה לחינוך גופני דמות מקצועית ודומיננטית, אשר בכוחה להוביל ולהטמיע את הגברת הפעילות הגופנית בשגרת ביה"ס ומחוצה לו.

במטרה להוביל מהלך זה תוך יצירת מוטיבציה ורצון לשינוי בקרב התלמידים, מוטלת עלינו האחריות ליישם את הפעולות הבאות :

- א. לפתח את המודעות לחשיבות ביצוע פעילות גופנית ואכילת תזונה בריאה ונבונה, כמרכיבים מרכזיים לאיכות חיים.
- ב. לספק סביבה פיזית בית ספרית התומכת באורח חיים פעיל בשיעורים ובהפסקות.
- ג. להרחיב את מעגל השותפים למטרה של הגברת הפעילות הגופנית : צוות מורים, הנהגות תלמידים, הורים, תכניות תל"ן ועוד.
- ד. להוביל ולקדם יוזמות חדשות, מקוריות ויצירתיות המעודדות והמגבירות את העיסוק בפעילות גופנית בשגרת היום - בבית הספר ובשעות הפנאי – [מצגת יזמות להגברת הפעילות הגופנית](#).
- ה. לפתח עמדות חיוביות של כלל הצוות החינוכי, של התלמידים ושל הוריהם כלפי פעילות גופנית.

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

להלן הנחיות והצעות ליישום תכנית פעולה להגברת הפעילות גופנית :

- א. המורים לחינוך גופני, בשיתוף ההנהלה וצוות ביה"ס, יפתחו תכנית לתוספת של 90 דקות לפחות בשבוע פעילות גופנית (מעבר ל 2 ש"ש חינוך גופני).
- ב. המורים לחינוך גופני יתכננו את השעורים בשאיפה להגדיל את זמן הפעילות הגופנית לתלמיד בכל שיעור. אנו שואפים להגיע ל 30 דקות פעילות גופנית לתלמיד בשיעור.
- ג. המורים לחינוך גופני יעודדו ויכוונו את התלמידים לעיסוק בפעילות גופנית בשעות אחר הצהרים על ידי מתן תמריצים כדוגמת תוספת של עד 10% בציון בתעודה.
- ד. המורים ישלבו כלים טכנולוגיים בתכנית ההוראה ליצירת עניין, הנאה והנעה ללמידה משמעותית. במטרה לסייע בבניית התוכנית ובהשגת המטרות, רצ"ב תכניות, דוגמאות וחומרי הסברה מגוונים לפעילויות. לקבלת רעיונות וחומרים נוספים ניתן להיכנס גם לאתרי הפיקוח על החינוך הגופני במחוזות.

"הולכים על זה" - תכנית המהווה מדריך מעשי לשילוב 90 דקות נוספות של פעילות גופנית בשבוע לתלמידים בבית הספר. התכנית כוללת רציונל, רקע מדעי, קטגוריות לשילוב פעילות גופנית במהלך יום לימודים ומצגת עם דוגמאות ממחישות.
מצגת להטמעת "הולכים על זה" - מצגת הכוללת שלבים להטמעת התכנית
מצגת להטמעת "הולכים על זה" בשפה הערבית
מצגת הצעות ורעיונות להגברת הפעילות הגופנית, במהלך יום הלימודים, בבתי הספר העל יסודיים

אתגרים ספורטיביים להפסקות ולשעות הפנאי

אתגר הדלגיות

אתגר הליכה נמרצת/ריצה רצופה

אתגר חיזוק שרירי בטן

שידורים מקוונים להעשרת הידע בחינוך הגופני, להגברת הפעילות הגופנית ולשמירה על אורח חיים פעיל ובריא :

- * **טוב מכל הלב** - פיתוח הידע לעידוד פעילות גופנית ובריאות הלב – משדר למורים
 - * **טוב על הלב** - חשיבות הפעילות הגופנית, עידוד לפעילות גופנית ושמירה על אורח חיים בריא, לתלמידי ה' - ח'
 - * **השפעת פעילות גופנית על מצב רוח וריכוז**
 - * **למקומות, היכון, זו - מהו כושר גופני?**
 - * **למקומות, היכון, זו - צפייה במסכים והרגלי שינה,**
 - * **למקומות, היכון, זו - רוגע, יוגה ועוד**
 - * **אורח חיים פעיל ובריא עם איתי גולדפרב**
 - * **מאגר הקלטות שיעורי חינוך גופני** בפורטל עובדי הוראה
 - * **אוגדן יוזמות למידה מרחוק** – פעילויות שהוכנו על ידי מורים לחינוך גופני בזמן למידה מרחוק.
- אנא הירתמותכם ליישום המשימה הלאומית ולהובלת מהלכים לקידום אורח חיים פעיל ובריא.

הנחיות לפעילות גופנית בימים של זיהום אוויר

במקרה של זיהום אוויר חריג, מומלץ להימנע מפעילות גופנית מאומצת במרחב הפתוח, כגון : הליכה נמרצת, ריצה קלה, משחקי כדור וכו'. מומלץ לקיים את שיעורי החינוך הגופני בתוך אולמות סגורים ולא מחוץ למבנים. הסיבה לנקיטת צעדי זהירות אלה נובעת מהעובדה שבמהלך פעילות גופנית, קצב הנשימה עולה ונפח האוויר הנכנס לגוף גדל משמעותית. יתר על כן, בפעילות גופנית אירובית מתבצע מעבר מנשימה דרך האף לנשימה דרך הפה ובכך נכנסות לגוף כמויות גדולות של אוויר, כולל מזהמים. לפיכך, פעילות גופנית בתנאים של זיהום אוויר עלולה להביא לחשיפה גבוהה יותר למזהמים, יחסית לחשיפה של אדם שאינו פעיל ונמצא באותם תנאים סביבתיים. הנחיות רלוונטיות לגבי אירועי זיהום אוויר מועברות למוסדות החינוך באמצעות המפקחת על הבריאות במשרד החינוך ובאמצעות אגף הבטיחות של משרד החינוך.

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

חוזר מנכ"ל משרד החינוך מדצמבר 2015 קורא למנהלי מוסדות החינוך להיות קשובים להודעות המתפרסמות בתקשורת אודות זיהום אוויר חריג ולהיערך בהתאם.

איסור כניסת איגודי ספורט לבתי הספר

להלן ציתות סעיף 7 מחוז מנכ"ל תשעז/12(א), כה' באב תשע"ז, 17 באוגוסט 2017:

"אין לאפשר בשום מקרה כניסה לבתי הספר ולגני הילדים של גופי ספורט, אגודות ספורט או כל גורם העוסק בספורט לצורך הדגמה, מיון תלמידים או הפעלתם במהלך השוטף של הלימודים".

על מנהלי בתי הספר להקפיד על הוראה זו !

שינויים חשובים בחוזר מנכ"ל בחינוך הגופני

לשימוש המורים לחינוך גופני (שימו לב, כל כותרת כאן בכחול מהווה קישור לחוזר עצמו) לקראת שנת הלימודים תשפ"א נערכו מספר שינויים בחוזר המנכ"ל:

כללי ההתנהגות החינוכית, החברתית והספורטיביים לבתי על יסודיים הנוטלים חלק בתחרויות ספורט - "האמנה החינוכית":

"האמנה החינוכית" נשארה כלשונה, מלבד התאריך הקובע לגבי השתתפות תלמידים בתחרויות ספורט בתי הספר (סעיף 5.2 (3)) ומעבר תלמידים בין בתי ספר בשכבות הגיל י"ו-י"א (סעיף 6.2). להלן קישורים לחוזרי מנכ"ל נוספים חשובים בחינוך הגופני:

החינוך הגופני במוסדות החינוך – היערכות להוראתו והנחיות כלליות
הבטחת שלום התלמידים ובטיחותם בשיעורי החינוך הגופני במערכת החינוך

פיתוח מקצועי ארצי למורים לחינוך גופני

הפיתוח המקצועי עבור המורים לחינוך גופני אינו רק אמצעי לעליה בדרגות השכר. הפיתוח המקצועי מהווה אמצעי להעמקה והתמחות בתחומים הרבים של החינוך הגופני, על מנת לאפשר מתן מענה הולם לתלמידים במהלך שיעורי החינוך הגופני. מורה שסיים זה עתה את המכללה לחינוך גופני וגם המורה הוותיק יותר, זקוקים להמשך התפתחות מקצועית בכל מעגל חייהם המקצועיים. הציאה ללימודים מסייעת גם "למילוי מצברים" וגם להתאווורות מעבודת ההוראה, השחקת לעיתים. אי לכך, מתבקשים המורים לחינוך גופני להירשם, במרכזי הפסג"ה, להשתלמויות המחוזיות בחינוך גופני המאורגנות על ידי המפקחים על החינוך הגופני.

ראו בטבלה המצורפת קישור להשתלמויות ארציות מקוונות המיועדות לכלל המורים לחינוך גופני;

השתלמויות בחינוך גופני תשפ"א
 השתלמויות ארציות מקוונות

שם הקורס	שעות	מנחה	מיועד	הערות
רכזי מקצוע בחינוך גופני "איחוד מול ייחוד"	30	אפרת עומר וצפרירה זאב	מורים לחינוך גופני	קישור להרשמה
חשיבה מסדר גבוה	30	גלית צרור	מורי מקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני	קישור להרשמה
למידה מבוססת פרויקטים P.B.L "איחוד מול ייחוד"	60	גלית צרור	מורי מקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני	קישור להרשמה
פדגוגיה בעידן החדש א' (1)	30	יעל פרקש	מורים לחינוך גופני - יסודי ועל יסודי	משולב כלים טכנולוגיים

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

קישור להרשמה				"איחוד מול ייחוד"
משולב כלים טכנולוגיים	מורי מקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני	דר' מיכל זלצמן	30	פדגוגיה בעידן החדש א' (2) "איחוד מול ייחוד"
קישור להרשמה	מורי מקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני	דר' מיכל זלצמן	30	פדגוגיה בעידן החדש ב' "איחוד מול ייחוד"
תנאי קבלה סיום קורס א'	מורים לחינוך גופני	דר' מיכל זלצמן	30	שילוב סרטונים – חינוך גופני "איחוד מול ייחוד"
קישור להרשמה	מורים לחינוך גופני	רננה נידמן	30	למידה מיטבית מרחוק – חינוך גופני "איחוד מול ייחוד"

קורסי מיקרו-קרדיטציה מקוונים :

שם הקורס	שעות	מנחה	מיועד	הערות
מיקרו קרדיטציה הפרעת הקשב – איך נקשיב לה? שילוב תלמידים עם הפרעת קשב בשיעור חינוך גופני	10	מירי יגל	מורים לחינוך גופני	קישור להרשמה
מיקרו קרדיטציה אני מאמין, אני מתמיד ולכן אני יכול פעילות גופנית מותאמת לכלל התלמידים	10	מירי יגל	מורים לחינוך גופני	קישור להרשמה
מיקרו קרדיטציה איך ליצור הזדמנות שווה לבנים ובנות בשיעור חנ"ג	10	אפרת עומר	מורים לחינוך גופני	קישור להרשמה
מיקרו קרדיטציה איך לגרום לבנים ולבנות לשתף פעולה ללא הטיה מגדרית?	10	אפרת עומר	מורים לחינוך גופני	קישור להרשמה
מיקרו קרדיטציה עידוד מוטיבציה לפעילות גופנית בעזרת הטכנולוגיה	10	דר' מיכל זלצמן	מורים לחינוך גופני	קישור להרשמה

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

פכ"ל – פעילות כושר גופני לחיים

כללי

מחקרים רבים מעידים על כך שאורח החיים של בני הנוער בישראל הינו יושבני וכולל זמן רב מול המסכים, תוך צריכת מזון מהיר ולא בריא ופעילות גופנית מועטה בשעות הפנאי. אורח חיים זה פוגע בבריאות בני הנוער וגורם להשמנה, למחלות ולהתנהגויות בסיכון.

השילוב של פעילות גופנית המותאמת לכל רמות היכולת תוך שיפור הכושר הגופני לצד הקניית ידע ומודעות, הם השילוב המנצח.

האחריות הכוללת להפעלת התכנית מוטלת על הפיקוח על החינוך הגופני במשרד החינוך באמצעות התאחדות הספורט לבתי הספר בשיתוף עם הרשויות המקומיות/בעלויות.

אוכלוסיית היעד:

תלמידי בתי הספר התיכוניים בכיתות י', י"א וי"ב.

מטרות:

1. שיפור הרגלי הפעילות הגופנית והבריאות בקרב בני הנוער.
2. שיפור הכושר הגופני והטמעת תרבות הפעילות הגופנית כחלק מרכזי באורח החיים בקרב הנוער בישראל תוך העמקת חלקה של מערכת החינוך וכהכנה לקראת שירות צבאי ואזרחי משמעותי.

כ"א לתוכנית:

מורים לחינוך גופני.
 מתמחים בהוראה בחינוך הגופני.
 מדריכים ומאמנים במקצועות הספורט השונים על פי חוק הספורט ואשר עברו הכשרה ייעודית לתכנית.
 חיילים ספורטאים מצטיינים ששובצו בבתי ספר בפריסה ארצית.
 החייל הספורטאי יהיה עוזר למורה, למאמן, למדריך בבית הספר.

קיימות שתי אפשרויות ארגוניות להפעלה:

הקמת מועדון בית ספרי "פכ"ל" להפעלת חוגי כושר גופני לבנים ולבנות.
 שתי יחידות אימון, בימים נפרדים, לכל קבוצה. קבוצה תמנה עד 25 תלמידים/ות. הפעילות תכלול עבודה על כלל מרכיבי הכושר הגופני (בדגש על סבולת, ריצת ניווט, כוח וגמישות). הפעילות תתבצע ב-2 רמות אימון.
 הוספת שעה שבועית במערכת הלימודים + תכנית אימונים ל-2 אימונים שבועיים עצמאיים.
 הפעילות תכלול עבודה על כלל מרכיבי הכושר הגופני (בדגש על סבולת, ריצת ניווט, כוח וגמישות). הפעילות תבוצע ב-2 רמות אימון. לכל רמת אימון תותאם תכנית אימונים. מספר מינימלי של 4 כיתות בבית ספר.

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

מתחמי כושר גופני בחצרות בתי הספר

ממצאי הספרות המחקרית חושפים תרבות פנאי פסיבית, ירידה בזמן המוקדש לפעילות גופנית לצד עליה במשקל ותחלואה בקרב ילדים ומתבגרים. לנוכח הנתונים הללו, הציב משרד החינוך את הגברת הפעילות הגופנית והחינוך לתזונה נבונה בקרב תלמידי ישראל כמשימה לאומית. אחד האמצעים שנבחרו לשם הגברת הפעילות הגופנית הינו הקמת מתחמי כושר גופני בחצרות בתי הספר.

לאור האמור לעיל, החליט המשרד לתקצב בשנים 2019-2023, תכנית "מתחמי כושר גופני בחצרות בתי ספר" במטרה לאפשר לתלמידי מערכת החינוך פעילות גופנית בשעות הפנאי במהלך יום הלימודים וכחלק משעורי החינוך הגופני עם אפשרות לפעילות גם בשעות אחה"צ, לאחר יום הלימודים. כלומר, התלמידים ילמדו להשתמש במתקנים במהלך שיעורי החינוך הגופני ויתאמנו בזמנם הפנוי במהלך יום הלימודים ובשעות אחר הצהריים והערב. כמו כן, מתקנים אלה יאפשרו לשאר האוכלוסייה פעילות גופנית בשעות הערב.

מתחמי הכושר הגופני בחצרות בתי הספר יתוכננו כמרחבים ייעודיים, המבוססים על תפיסת פיתוח הכושר הגופני תוך גיוון והנאה. המרחבים ייצרו תנאים והזדמנויות לפעילות גופנית משמעותית ויביאו להגדלה של זמן הפעילות וכמות הפעילים.

מנהל המעוין להגיש בקשה למתחם כושר גופני יפנה לעירייה ויבקש הגשת בקשה עבורו. יש לעקוב אחרי פרסומי משרד החינוך והוצאת הקול קורא (טרם פורסם קול קורא לשנה"ל תשפ"א).



מקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני 5 - יחידות לימוד

- א. לקראת בחינת הבגרות החיצונית, קיץ תשפ"א, בתכנית הלימודים במקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני, חלו שינויים בפרק תולדות החינוך הגופני! **קישור לשינויים**.
- ב. להלן **חלוקת שעות ההוראה** במקצוע המוגבר בחינוך גופני במהלך שלוש שנים.
- ג. קידום **חשיבה מסדר גבוה**, כחלק מפיתוח ה"חממה הפדגוגית" הינו נושא הבא לביטוי בבחינת הבגרות החיצונית. על המורים לתרגל את תלמידיהם בהתמודדות עם שאלות הדורשות חשיבה מסדר גבוה לקראת ההיבחנות החיצונית.
- ה. **שאלון מותאם במקצוע מוגבר בחינוך הגופני** - יש להקפיד לבחון את התלמידים במהלך כל השנה ולא רק בבחינת סיום / בגרות, לפי ההתאמות אשר קיבלו אישור ממשרד החינוך.
- ו. **הכשרת מורים ללמד בקורסי המדריכים את מדעי הספורט**.
- המורים המעוניינים ידרשו לקורס בן 30 שעות שיתקיים במכללה האקדמית בווינגייט. מועד אחרון להגשת בקשות לפתיחת מקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני 5 יח"ל בחירה מתרבות כללית – 30 באפריל מידי שנה. מצורף בזאת **קישור לטופס הבקשה**.

[בנוס במקצוע המוגבר בחינוך גופני.](#)

[תקציר יוון הקלאסית – תש"ף.](#)

[קישור למצגות ולשיעורים מוקלטים.](#)

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

מיקוד הלמידה לשנה"ל תשפ"א :

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

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

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

רשימת הנושאים הנלמדים בכיתה י"א	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות V – נכלל במיקוד --- - לא נכלל במיקוד	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים – מורי מקצוע מוגבר
נושא 1-מבוא לתולדות החינוך הגופני והספורט		1. ספרי לימוד	1. הערכה תלמידים באמצעות zoom :	השתלמויות מורים :
יוון הקלאסית	----	2. מאגר סיכומים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר	2. עבודות, פרויקטים - PBL או חקר, בחנים, מבחנים ומבחנים בע"פ.	1. קורס הכשרה להוראת המקצוע המוגבר לבגרות 5 יח"ל בחינוך הגופני
הספורט באסלם ובנצרות	V	3. מאגר שאלות לפי פרקי לימוד כולל שאלות ממבחני בגרות.	2. הערכת תלמיד באמצעות My Test Box	2. קורס למידה מבוססת פרויקטים - PBL
ישראל בתנועה האולימפית : היבטים היסטוריים, מדיניים וספורטיביים עמ' 51-67.	V	4. מצגות לפי פרקי לימוד באתר המפמ"ר	3. הערכת תלמיד באמצעות classroom	3. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב א'
משחקי המכביה : המשחקים האולימפיים היהודיים, עמ' : 19-25, 34-36, 41-42, 45-49.	V	5. שעורים מצולמים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר	4. הערכת תלמיד באמצעות google docs	4. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב ב'
ספורטאים יהודים בולטים במשחקים האולימפיים, עמ' : 81-93.	V	6. למידה מרחוק סינכרונית ואסינכרונית באמצעות : zoom classroom ועוד.	5. הערכת תלמיד באמצעות wizer.me	5. קורס חשיבה מסדר גבוה
ספורט הנשים בישראל : עבר הווה ועתיד, עמ' : 21-33.	---	7. שיתוף חומרי למידה ורעיונות בקבוצת וואטסאפ של מורים.		6. קורס הכשרה להוראת המדעים בקורס מדריכים חיצוני.
נושא 2 - היבטים בפסיכולוגיה של הספורט				
אבני דרך בפסיכולוגיה של הספורט	---			
אישיות	43 -36, 22-13			
מוטיבציה	67 -60, 52-45			
לחץ כאמצעי להצלחה	95 -82, 73-69			
נושא 3 - תורת הכושר הגופני - עיוני				
גורמי ההישג בספורט	V			
מרכיבי הכושר הגופני	V			
מרכיבי הכושר הפסיכו מוטוריים	V			
עקרונות האימון	V			
שיטות אימון לפיתוח כוח	V			

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

			---	שיטות אימון לפיתוח סבולת
				נושא 4 - היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בריאותיים בחינוך הגופני
			41 - 37	הרכב הגוף : הגוף הרזה ושומן הגוף
			V	מפרקי הגוף
			---	מערכת העצבים
			V	שרירי השלד : היכרות, מבנה וסוגי התכווצות
			V	מנגנון ההתכווצות – תאוריית ההחלקה
			149 - 140	מסלולי אספקת אנרגיה
			256 - 243	מערכת הנשימה
			292 - 269	מערכת הדם
			V	מחלות לב וכלי דם
			---	עקרונות בתכנון פעילות גופנית כמרכיב בתחזוקת גוף האדם

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

רשימת הנושאים בכיתה י"ב על המורה והתלמידים לבחור בלימודי הרחבה באחת משתי האפשרויות :	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות V – נכלל במיקוד --- - לא נכלל במיקוד	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים – מורי מקצוע מוגבר
א. היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בריאותיים בחינוך הגופני		1. ספרי לימוד	1. הערכה תלמידים באמצעות zoom :	השתלמויות מורים :
מעורבות מסלולי אספקת האנרגיה במנוחה ובמאמץ	V	2. מאגר סיכומים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר	עבודות, פרויקטים - PBL או חקר, בחנים, מבחנים ומבחנים בע"פ.	1. קורס הכשרה להוראת המקצוע המוגבר לבגרות 5 יח"ל בחינוך הגופני
חומרי הדלק למסלולי אספקת האנרגיה	V	3. מאגר שאלות לפי פרקי לימוד כולל שאלות ממבחני בגרות.	2. הערכת תלמיד באמצעות My Test Box	2. קורס למדה מבוססת פרויקטים - PBL
אספקת אנרגיה וצריכת חמצן	V	4. מצגות לפי פרקי לימוד באתר המפמ"ר	3. הערכת תלמיד באמצעות classroom	3. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב א'
צריכת חמצן במאמץ תת-מרבץ, במאמץ מרבי (צח"מ)	---	5. שעורים מצולמים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר.	4. הערכה תלמיד באמצעות google docs	4. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב ב'
סף חומצת החלב (סח"ח)	---	6. למידה מרחוק סינכרונית ואסינכרונית	5. הערכת תלמיד באמצעות wizer.me	5. קורס חשיבה מסדר גבוה
הערכת רמת התפקוד של המערכות האנאירוביות	---	7. שיתוף חומרי למידה ורעיונות בקבוצת וואטסאפ של מורים.		6. קורס הכשרה להוראת המדעים בקורס מדריכים חיצוני.
התעייפות והתאוששות של המסלולים לאספקת אנרגיה	---			
אפקט האימון של אימוני כוח	V			
אפקט האימון של אימוני מהירות	V			
מאפייני הפעולה של היחידה המוטורית והשריר השלם	V			
סמים בספורט	V			
עישון סיגריות	V			
מאמץ גופני באקלים חם ובאקלים קר	V			
ב. היבטים פסיכולוגיים וחברתיים קבוצת הספורט כצוות	V			

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

			---	נשים בספורט
			---	היבטים קוגניטיביים
			V	מסוגלות עצמית
			V	פעילות גופנית לאנשים עם מוגבלות
			V	הפסיכולוגיה של פציעות ספורט
			V	פעילות גופנית ואיכות חיים
			---	הגישות השונות לנושא הפנאי
			v	עשר דרכים להטמעת חינוך לפנאי במערכת
			---	מחינוך לחניכה – הפנאי כהזדמנות שנייה
			---	פנאי ופוליטיקה

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

כיתות ספורט בחטיבות הביניים

במסגרת חטיבות הביניים פועלות בארץ כיתות ספורט שהוקמו ע"י הפיקוח על החינוך הגופני במשרד החינוך. כיתות הספורט תורמות להנחת תשתית גופנית וקוגניטיבית המאפשרת לתלמיד בעל כישרונות ונטיות בתחום הספורט למצות את הפוטנציאל שבו ולבית הספר להגיע להישגים חינוכיים וספורטיביים נאותים. קיימות כיתות ספורט רגילות הפועלות במסגרת כיתות אם או כיתות רוחביות.

המטרות

לאפשר לתלמיד בעל כישרונות ונטיות בתחום הספורט, למצות את הפוטנציאל שבו לשם טיפוח אישיותו ההרמונית, שיפור הישגיו הלימודיים והתנהגותו החברתית. לטפח את ערכיו והישגיו הספורטיביים של התלמיד ולסייע לבית הספר בהשגת יעדיו הלימודיים-חינוכיים ולשם זירוז תהליכי האינטגרציה החברתית של התלמידים. להכשיר את התלמידים לתפקידי ארגון, הדרכה ושיפוט ולסייע לבתי הספר ולקהילה בפעילויות של חינוך גופני וספורט. להכין תשתית רחבה של ספורטאים צעירים מצטיינים כעתודה לפיתוח ולטיפוח הספורט ההישגי-ייצוגי במדינת ישראל.

קריטריונים לפתיחה ולהכרה

כיתת ספורט בחטיבת הביניים תקבל הכרה מהמפמ"ר והממונה על החינוך הגופני בהמשך לבקשתו של מנהל בית ספר והמלצתו של המפקח על החינוך הגופני במחוז. הכרה ב"כיתות הספורט" ע"י הפיקוח על החינוך הגופני ניתנת בתנאים הבאים: בבית הספר ניתן להרכיב צוות מורים בעלי ניסיון, ידע מקצועי ויכולת להכשיר תלמידים ספורטאים ברמה גבוהה. לרשותו של בית הספר עומדים מתקנים וציוד מתאימים לקיום שיעורים ואימונים יום יומיים בהתאם לתכנית הלימודים של הכיתה. בכיתת הספורט קיים ענף ספורט מרכזי לכל מין. ניתן לצרף תלמידים מענפי ספורט אחרים. מספר התלמידים בכיתה הוא כמקובל בפתיחת כל כיתה בחטיבת הביניים, לפי שיקוליה של הנהלת בית הספר. תנאי המינימום לקבלת שעות מהפיקוח על החינוך הגופני הוא 25 תלמידים. תלמידי כיתת הספורט יחויבו להשתתף במסגרת ספורטיבית תחרותית הישגית בשעות אחר הצהריים (מועדון ספורט בית ספרי ו/או אגודת ספורט ביישוב) דבר שיאפשר המשך טיפוח בוגרי כיתות ספורט.

תכנית ההוראה ולימוד חומר עיוני בכיתות הספורט:

תכנית פעילות כיתות הספורט תציג את השיעורים והפעילויות המתקיימים במהלך יום הלימודים, תוך הבאה בחשבון של המסגרת הספורטיבית בה התלמיד משתתף באופן רצוף אחר הצהריים ולהתייחס אליהן כרצף משלים אחד. בתכנית ההוראה של כיתות הספורט ישולבו פרקים עיוניים. הוראת הפרקים העיוניים תהיה על-פי תכנית בית-ספרית (תלת-שנתית), מותאמת לתכנית הלימודים – הוראת ידע והבנה בחינוך הגופני.

השיעורים בשעות הבוקר יכוונו להעשרה ולבנייה גופנית. לא יתקיימו בהם שיעורים בנושא הספורט הספציפי של הכיתה. התלמידים חייבים להשתתף בכל פעולות הכיתה בבוקר, ובנוסף התלמידים מחויבים להיות ספורטאים אחר הצהריים ולהשתתף באופן סדיר באימונים ובתחרויות בענף הספורט הספציפי לכיתה אחר הצהריים (במסגרת אגודת ספורט או המועדון הבית ספרי). אחה"צ יתקיימו לפחות 2 אימונים בשבוע ומשחק/תחרות.

מנהל חטיבת ביניים המעוניין לפתוח כיתת ספורט יפנה אל המפקח/ת על החינוך הגופני של בית ספרו.

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

לימודי שחייה לתלמידי בתי הספר היסודיים

תכנית לימודי השחייה מתקיים מדי שנה ומיועד לתלמידי כיתות ד'-ה'. תוך שיתוף פעולה בין הפיקוח על החינוך הגופני במשרד החינוך, המועצות והרשויות המקומיות. במסגרת התכנית לומדים התלמידים עשרה שיעורים בהדרכת מורים לחינוך גופני ומדריכי שחייה מוסמכים. הפעילות מתקיימת בבריכות שחיה מאושרות.

המטרה המרכזית בלימודי השחייה הנה הקנייה ושיפור מיומנות שחייה ומתן כלים להתנהגות במים במצבים שונים.

תכנית ההוראה:

השיעורים נלמדים בהתאם לתכנית: טכניקות שחייה בסגנונות חתירה, גב וחזה.
 1. בשיעור הראשון התלמידים נבחנים בבוחן כניסה ומחולקים לקבוצות בהתאם ליכולת השחייה שלהם.

2. לכל קבוצה מוצמד מדריך, המנהל יומן מסודר בו נעשה מעקב אחר נוכחות והתקדמות התלמידים במהלך השיעורים.
 3. בשיעור האחרון התלמידים נבחנים בבוחן סיום, על מנת להעריך את התקדמותם בשחייה במהלך לימודי השחייה.

בוחן הכניסה מתקיים במפגש הראשון בבריכת השחייה ומהווה "מבחן יכולת". בהתאם ליכולת, התלמידים משובצים לאחת מארבע הקטגוריות:

- א. דרגת "ירא" - הינה הדרגה ההתחלתית בה חושש התלמיד מכניסה למים.
- ב. דרגת "מתחיל" - תלמיד אשר אינו יודע לשחות, אך מוכן להיכנס למים ולבצע תרגיל בסיס.
- ג. דרגת "שוחה" - תלמיד אשר יודע לבצע "חץ" ולשחות מספר מטרים בסגנון כלשהו,
- ד. דרגת "שחיין" - תלמיד היכול לשחות בסגנון אחד או יותר בריכה אחת ויותר.

בשנת הלימודים תש"ף למדו שחייה כ 70,000 תלמידים.



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

חינוך וספורט ימי

רקע כללי:

החינוך והספורט הימי נלמד ב - 13 בתי ספר ייעודיים שהוקמו למטרה זו לאורך חופי ישראל. בתי הספר לחינוך ולספורט ימי מוזנים בתלמידים מכיתות ה' - י"ב של בתי הספר מהחינוך הרגיל ומבתי"ס לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים.

רציונל:

החינוך והספורט הימי הנו נושא הוראה ייחודי בחינוך הגופני. בו רוכשים התלמידים ידע, מיומנויות וניסיון בהשטת כלי שיט באופן עצמאי, חברי צוות או כמפקדים. לומדים להתגבר על תקלות, לפעול בתושייה ולפתח אומץ לב. השיעורים מאפשרים לתלמידים הזדמנויות לרכוש ולהציג כישורים שאינם באים לידי ביטוי בחיי היום יום של בית הספר. תרומת הלמידה בחינוך ובספורט הימי באה לידי ביטוי בממד הגופני, החברתי, הרגשי והידע וההבנה. ומאפשרת שיפור במרכיבי הכושר הגופני כחלק מערך השמירה על אורח חיים פעיל ובריא, העצמה של תחושת המסוגלות והביטחון העצמי, מעודדת פיתוח מערכת ערכים של אחריות אישית והדדית, שיתוף פעולה, משמעת עצמית, אמינות איפוק והתגברות על פחדים.

הלמידה מתבצעת בקבוצות של עד 10 תלמידים למורה. מספר שיעורי החינוך והספורט הימי נע בין 16- 18 שיעורים כפולים במהלך סמסטר אחד לפחות, בתכנית הבסיסית. נושאים מרכזיים מתכנית הלימודים בחינוך ובספורט הימי:

בטיחות בסביבה הימית ומצבי מצוקה, חתירה ושיט מפרשים במגוון כלי שיט, חבלים וקשרים, שיעורים עיוניים בנושאי חתירה, מפרשנות, החי והצומח בסביבה הימית, מבנה קרקעית הים, מזג האוויר ותופעות טבע, זיהום ים, הספורט הימי כמרכיב בתרבות הפנאי והנופש והספורט התחרותי, סוג כל שיט, חוקי הדרך בים, הים כמשאב טבע ועוד.

רמה 1: תכנית הלימודים הבסיסית, מיועדת לתלמידי כיתות ה'-ז'. כוללת חשיפה לחינוך ולספורט הימי, התלמידים מתנסים במגוון כלי שיט קטנים וגדולים.

רמה 2: לימודים מתקדמים, מיועדת לתלמידי כיתות ח'-י'. במסגרת לימודי ימאות מתקדמים, כיתות ספורט, פרויקטים במדעי הים ואחרים. כוללת העמקה ושיכלול הידע הנלמד בתחום מיומנויות השיט, הידע התיאורטי ושיפור היכולת למלא תפקידים.

רמה 3: מיועדת לתלמידי כיתות י'-יב'. במסגרת מקצוע מוגבר לבגרות בחינוך גופני 5 יח' לימוד ובמגמות ללימודי ימאות מתקדמים. בהתאם למסלול, התלמידים מתמקצעים ומרחיבים את הידע המעשי והעיוני בנושאי השיט, הפיקוד, ההדרכה ועוד. במסלולים אלו קיימת האפשרות להוצאת רישיון משיט מפרשית מטעם משרד התחבורה. וקורס מדריכי שיט.

אירועי חינוך וספורט ימי:

אירועי ספורט ימי ארציים מיועדים לנבחרות מייצגות של תלמידים מבתי"ס לחינוך ולספורט ימי.

מפגש ארצי בחתירה: בו מתחרים תלמידים מכיתות ה' - ח', בחתירה בסירות מדגם סנונית ובחתירה בקיאקים.

מפגש ארצי בשיט מפרשיות: בו מתחרים תלמידים מכיתות ה' - ז' במפרשיות מדגם סנונית ובסירות אופטימיסט.

כמו כן, בתי"ס לחינוך וספורט ימי מקיימים ימי ספורט ותחרויות שיט לתלמידי החינוך והספורט הימי במסגרת לימודיהם.

פעילות ספורט ימי ייחודית לתלמידי החינוך הגופני כמקצוע מוגבר לבגרות:

קיימת האפשרות לקיום פעילות חשיפה חד פעמית בספורט הימי, לתלמידי החינוך הגופני כמקצוע מוגבר לבגרות ב 5 יח' לימוד. וזאת בתיאום מוקדם מול המפקחים על החינוך הגופני במחוזות ומנהלי בתי"ס לחינוך ולספורט ימי.

פיתוח מקצועי למורים ולמנהלים בחינוך ובספורט הימי:

בנוסף להשתלמויות בחינוך הגופני עומדות לרשות המורים לחינוך ולספורט ימי מסגרות פיתוח מקצועי ארציות ייעודיות. השתלמויות אלו פתוחות גם בפני המורים לחינוך גופני שאינם מורים לחינוך ולספורט ימי.



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

אליפויות עולם לבתי ספר בשנה"ל תשפ"א

אליפויות עולם לבתי ספר המתוכננות לשנה"ל תשפ"א:
 ניווט תחרותי – סרביה
 כדורעף חופים – ישראל
 כדורסל – טרם נקבעה המדינה המארחת

תכנית "שווה בספורט"



רקע
 ילדי וילדות מדינת ישראל אינם עוסקים במידה מספקת בפעילות גופנית ובספורט.
 רק 18% אחוזים מהתלמידים ומהתלמידות דווחו שבמהלך 7 הימים האחרונים, עסקו כל יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות (23.8% תלמידים ו-12.4% תלמידות).
 בישראל כ- 120,000 ילדים וילדות עוסקים בספורט, מתוכם 22% ילדות בלבד.

מטרות

שיפור ושימור המודעות לחשיבות הפעילות הגופנית על כל יתרונותיה.
 הטמעת תרבות הפעילות הגופנית כחלק מרכזי באורח החיים בקרב הצוותים החינוכיים של בתי הספר ובקרב התלמידים.
 הגברת העיסוק בספורט ובספורט תחרותי בקרב תלמידות בתי הספר.
 עידוד הרישום לחוגי ספורט ברשות המקומית ואגודות הספורט.

תכנית פעולה

קיום תכנית "הפסקה פעילה" = "שווה בספורט" שתפעל בבתי הספר היסודיים רחבי הארץ, באמצעות פתיחת "קבוצת אתנה" ענפית מבין ענפי הספורט הרלוונטיים (כדורגל כדוריד אתלטיקה)
 התכנית כוללת מתן הרצאות לצוות הפדגוגי של בית הספר ולכלל התלמידים על חשיבות הפעילות הגופנית. יוצגו מודלים לחיקוי עבור התלמידות בדמות נשים ספורטאיות כולל הצגת ספורט הנשים. עידוד התלמידות לקיים פעילות גופנית (וספורט תחרותי) באמצעות הצגת דוגמאות ומחקרים על התועלת שבקיום פעילות גופנית לבריאות הפיזית והנפשית. כמוכן, תרומת הספורט הקבוצתי לבניית האישיות והאופי כבר בגיל צעיר.

השיטה

הפיקוח על החינוך הגופני במשרד החינוך, הרשויות המקומיות, הפרויקט הלאומי "אתנה", משרד התרבות והספורט והתאחדות הספורט לבתי הספר בישראל מבקשים לעודד את בתי ספר להגביר את הפעילות הגופנית ואת ההכוונה לפעילות ספורטיבית עם אופק תחרותי.
 בתי הספר והרשויות המשתתפות בתכנית מחויבים לבצע את התכנית שמטרתה להגדיל את זמן הפעילות הגופנית בקרב התלמידות ולשפר את מיצוי הפוטנציאל שלהן ולהגביר את הרישום לאגודות הספורט.
 התוכנית תופעל ע"י ההתאחדות הספורט לבתי הספר בשיתוף עם הרשויות המקומיות. יועברו תכנים לצוות בית הספר ולתלמידים בנושא ספורט מודע מגדר במטרה לעודד ולקדם ספורט נשים ונשים בספורט. תוקם קבוצת ספורט בית ספרית ענפית "קבוצת אתנה", הפעילות תתקיים פעמיים בשבוע כשעה, בשעות הקצה בבית הספר.

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

תנאי סף

קיום שיעורי חינוך גופני בהתאם לדרישות הפיקוח על החינוך הגופני במשרד החינוך.
 בית ספר פעיל בהתאם לתקנון החינוך הגופני בהשתתפות באירועי הספורט של משרד החינוך (תלמידים ותלמידות).
 הרשות המקומית תעמוד באחד משלושת התנאים הבאים (לפחות):
 לרשות המקומית מועדון בית ספרי (שנתיים לפחות) קולט בענף הנבחר (כדורגל, כדוריד, אתלטיקה).
 לרשות המקומית אגודה קולטת בענף הנבחר (כדורגל, כדוריד, אתלטיקה).
 הרשות המקומית תפתח במהלך השנתיים הקרובות מועדון ספורט בית ספרי רק אם יש אגודה בענף הנבחר.
 הרשות המקומית תעמיד מתקן ראוי והולם לענפים הרלוונטיים.
 פיתוח מקצועי – הסכמה להשתלם בהתאם לדרישות הפיקוח על החינוך הגופני והתאחדות הספורט לבתי הספר בישראל.
 הרשות המקומית מתחייבת לשתף פעולה ולעמוד בלוחות הזמנים בכל הקשור לתכנית "שווה בספורט": מילוי נתוני הרשות, נתוני בתי ספר ומילוי מאגר שמות התלמידות לפי השדות שידרשו. הקלדת הנתונים באתר במלואם מהווה תנאי לקבלת התשלום.

התמורה

מחקרים מראים כי לילדים ולילדות שעסקו בפעילות גופנית כבר בילדות:
 ציונים גבוהים יותר
 קישורים חברתיים גבוהים יותר
 פחות נטייה לעלייה במשקל
 ברמת המדינה:
 פחות אלימות
 פחות הוצאות על בריאות
 נטייה גבוהה יותר להמשיך ללימודים אוניברסיטאיים

***בתי ספר המעוניינים להירשם לתכנית, יפנו אל המפקח/ת על החינוך הגופני במחוז ויקבלו הסבר מפורט ורשימת דרישות שעליהם לעמוד בהם על מנת להצטרף לתכנית.

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

התמחות בהוראת החינוך הגופני

לקראת שנת ההתמחות בשנת הלימודים תשפ"א

חובת התמחות בהוראה :

ההתמחות בהוראה (סטאז') מתבצעת בשנת העבודה הראשונה במערכת החינוך, והיא חובה על כל בוגרי המסלולים ללימודי תעודת הוראה. ניתן להשתלב בהתמחות החל משנת הלימודים האחרונה לתואר ולתעודת ההוראה. על כל מתמחה להצטייד **באישור מתאים** ממוסד ההכשרה לצורך השיבוץ במערכת החינוך. פטורים מהתמחות הם עובדי הוראה קבועים במערכת החינוך, או בעלי ותק של 5 שנים בהוראה.

מקום העבודה בשנת ההתמחות :

ככלל, ההתמחות בהוראה תיעשה בשכבת הגיל ובמקצועות ההוראה שהמתמחה הוכשר בהם להוראה. **על כל מועמד להתמחות בחינוך גופני לפנות למפקחי החינוך הגופני לשם מציאת משרת הוראה בהתאם להכשרתו.**

ההתמחות בהוראה היא עבודה במערכת החינוך בהעסקה ישירה של משרד החינוך או ע"י בעלויות בשעות המדווחות למשרד החינוך. ההתמחות בהוראה תוכר גם במסגרת תכנית לימודים נוספת (תל"ן), אך ורק בהתאם לרשימת מסגרות תוספתיות מאושרות שתפורסם **באתר האגף** להתמחות בהוראה.

משך ההתמחות :

משך ההתמחות שנת לימודים אחת, אם לא הוצע למתמחה שיבוץ לשנת לימודים מלאה – תוכר גם התמחות אם הועסק ששה חודשי עבודה מלאים באותה השנה, בהיקף הנדרש להתמחות. המועד האחרון לכניסה להתמחות, לצורך עבודה בטווח של ששה חודשים לפחות, הוא 20 בדצמבר בכל שנה. ניתן גם לפצל את ההתמחות לשתי תקופות העסקה של שלושה חודשים כל אחת לפחות, באותה שנה, לא תוכר להתמחות תקופת העסקה של הקצרה משלושה חודשים.

היקף משרה להתמחות :

היקף משרה להתמחות הוא שליש משרה לכל הפחות. באחריות המתמחה לוודא מראש כי משרתו היא בהיקף של שליש משרה לכל הפחות, אם יתברר בהמשך כי לא מדובר בשליש משרה – לא תוכר שנת ההתמחות.

מתמחים ברפורמת "אופק חדש" :

בהסכם "אופק חדש" – שליש משרה הוא היקף של 12 שעות שבועיות (כולל שעות פרטני ושהיה). העסקה בהיקף הקטן משליש משרה - לא יכולה להיחשב כהתמחות.

טבלת התפלגות המשרה ברפורמת "אופק חדש" בבתי ספר :

היקף העסקה	100%	70%	50%	33% למתמחה
שעות פרונטאליות	26	18	13	8-7
שעות פרטניות	5	4	2	2
שעות שהיה	5	3	3	2-3
סה"כ שעות	36	25	18	12

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

מתמחים ברפורמת "עוז לתמורה":
 בהסכם "עוז לתמורה" - שליש משרה הוא היקף של 13.5 שעות שבועיות. העסקה בהיקף הקטן משליש משרה, לא יכולה להיחשב כהתמחות.

טבלת התפלגות המשרה ברפורמת "עוז לתמורה" בבתי הספר:

היקף המשרה	100%	75.00%	50.00%	33.75% לצורך התמחות
שעות פרונטאליות	24	18	12	8
שעות פרטניות	6	4.5	3	2
שעות תומכות הוראה	10	7.5	5	3.5
משך הנוכחות השבועית בבית הספר	40	30	20	13.5

מי שלא השתלב באחת הרפורמות ומועסק במסגרת תוספתית מאושרת להתמחות: היקף שליש משרתו בהוראה: 10 שעות הוראה ביסודי ובקדם יסודי, ו-8 שעות הוראה בעל יסודי.

טופס כניסה להתמחות:

מיד עם מציאת משרת ההוראה, על מתמחה למלא את טופס הכניסה להתמחות באופן מקוון. מתמחה בחינוך גופני חייב להשתתף בסדנת התמחות במכללה לחינוך גופני בלבד. יירשם באמצעות הטופס הנמצא באתר המכללה לחינוך גופני.

סדנת ההתמחות בהוראה, סדנת הסטאז':

בשנת ההתמחות חייב המתמחה להשתתף בסדנה של תמיכה, העצמה והתפתחות מקצועית - סדנת התמחות (סטאז'). **חובת המתמחה להשתתף בסדנה לאורך כל השנה, באחת מן המכללות לחינוך גופני בלבד.** קבלת הרישיון מותנת גם בעמידה בהצלחה בדרישות הסדנה.

ליווי על ידי חונך

מיד עם השיבוץ על כל מתמחה לקבל ליווי של מורה חונך, שיוצמד ע"י מפקח/ת חינוך גופני. מורה חונך למתמחה בבית הספר הוא עובד הוראה בתפקיד מורה לחינוך גופני, המועסק בסגל בית הספר בו מועסק המתמחה או בבי"ס אחר, והוא בוגר קורס להכשרת מורים חונכים או משתתף במקביל לעבודתו כחונך בקורס מורים חונכים.

תפקידי החונך

חונך את המתמחה במהלך שנת ההתמחות ומספק לו תמיכה בתחומים: המקצועי – הכרת תכניות הלימודים, התמודדות עם ניהול כיתה, פיתוח חשיבה רפלקטיבית מקצועית, התנסות בדרכי הערכה מגוונות ועוד. הרגשי – טיפוח דימוי עצמי מקצועי, סיוע במצבים של תחושת בדידות או תסכול, סיוע בבניית אמון בין המתמחה לבין סגלי ההוראה, הלומדים וההורים. המערכתי – הכרות עם נהלי המערכת, הזכויות והחובות של המתמחה והבטחת השתלבות בצוות. מהווה כתובת עבור המתמחה להיוועצויות דחופות, לתמיכה ולפתרון בעיות שנוצרות במהלך העבודה, עם תלמידים, עם הורים ועם אנשי הצוות. שותף בתהליך ההערכה של המתמחה על שני שלביו: שלב הערכה מעצבת באמצע השנה ושלב ההערכה המסכמת לקראת סיום השנה, לקראת קבלת רישיון לעיסוק בהוראה.

מדינת ישראל

משרד החינוך

המזכירות הפדגוגית

הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

דרכי העבודה של החונך

קיום מפגש שבועי אישי קבוע ורציף של שעה עם המתמחה, בזיקה לעבודתו ולנושאים החינוכיים אליהם הוא נחשף במהלך עבודתו.

צפייה בשיעורי המתמחה, שני שיעורים לכל הפחות בכל מחצית של שנת הלימודים, בתיאום מראש עם המתמחה, וקיום שיחת משוב לאחר כל תצפית. החונך יתעד את התצפיות ואת שיחת המשוב ויביאם לידיעת המתמחה, כמו כן ישמור אותן כעדויות תומכות להערכה. יצירת קשר עם מנהל בית הספר, בעלי תפקידים וכלל הצוות לפיתוח תרבות קליטה מיטבית למתמחים במערכת החינוך.

י"ב. התנאים הנדרשים על מנת לשמש כחונך

מורה בעל תעודת הוראה ורישיון לעיסוק בהוראת החינוך הגופני.

בעל ותק של ארבע שנים לפחות בהוראה.

מורה בפועל, המועסק ע"י משרד החינוך או הבעלות ואינו בשבתון או בפנסיה בעל גישה חיובית לקליטת עובדי הוראה חדשים, מתוך רצון להעצים עמיתים להצלחה בהוראה. בוגר קורס להכשרת "חונכים ומלווים" מאחד המוסדות האקדמיים להכשרת מורים או משתתף במקביל לעבודתו כחונך, בקורס להכשרת "חונכים ומלווים" באחד המוסדות האקדמיים להכשרת מורים.

תגמול החונך

גמול חונכות ב"אופק חדש" וב"עוז לתמורה":

חונכות של מתמחה אחד: 2.4% מהשכר המשולב.

חונכות של שני מתמחים. כל אחד בשעת חונכות נפרדת. 4.8% מהשכר המשולב.

חונכות של שלושה מתמחים. כל אחד בשעת חונכות נפרדת, בתוספת מפגשים משותפים לקבוצת החדשים: 7.2% מהשכר המשולב.

הערכת המתמחה:

שתי הערכות יבוצעו במהלך השנה:

הערכה מעצבת - הערכת אמצע שנה (בחודש ינואר) והערכה מסכמת (במהלך חודש מאי). ההערכה המעצבת תיעשה ע"י השותפים להערכה - המתמחה, מנהל בית הספר והחונך. **ההערכה המסכמת תיעשה על ידי ועדה בראשות מפקח/ת חינוך גופני, מנהל/ת ומורה חונך/ת.**

נתוני ההערכה ייקלטו במערכת מקוונת.

הערכה היא הקובעת אם המתמחה עבר בהצלחה את שנת ההתמחות.

רישיון לעיסוק בהוראה:

התנאים לקבלת רישיון הם: **זכאות לתעודת הוראה בחינוך גופני (B.E.D), אישור השתתפות**

בסדנת התמחות בחינוך גופני, והצלחה בהערכה המסכמת בתום שנת ההתמחות.

המתמחה ישלח האישורים הרלוונטיים אל אגף בכיר לכוח אדם בהוראה, לצורך קבלת רישיון לעיסוק בהוראה. הרישיון יישלח אל עובד ההוראה בדואר. מתמחה שהומלץ בהערכה המסכמת לשנת התמחות נוספת לא יוכל לקבל רישיון לעיסוק בהוראה ויהא עליו לחזור על שנת ההתמחות, על כל מרכיביה, כולל סדנת התמחות בחינוך גופני.

מתמחה שנכשל בהערכה המסכמת להתמחות לא יוכל לקבל רישיון לעיסוק בהוראה.

פיתוח מקצועי חובה לעובדי הוראה אחרי שנת ההתמחות:

בשנה שלאחר ההתמחות, על המורים להירשם לקורס חובה, המיועד לעובדי הוראה חדשים אחרי שנת התמחות, והוא כולל מפגשים קבוצתיים וליווי אישי. הקורס מיועד רק למי שעוסק בהוראה באותה השנה.

היקף הקורס: 30 שעות - מוכר לקידום במתווה הפיתוח המקצועי. בנוסף לקורס - כל מורה חדש מלווה על ידי "מורה מלווה" בהיקף של 20 שעות ליווי אישי.

קורס זה הוא חובה ויש לתאם עם המפקח/ת על החינוך הגופני את בחירת המלווה. המלווה יכול להיות המורה החונך משנת ההתמחות.

יש להירשם לקורס זה באחת מהמכללות לחינוך גופני.

הרישום לקורס ייעשה אצל רכו הקורסים למורים חדשים במכללות לחינוך גופני.

להלן קישור לאתר "סטאג'קל" – <https://stagkal.co.il>

מידע נוסף קיים באתר אגף התמחות וכניסה להוראה, בכתובת:

<http://www.education.gov.il/staj>

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

זרקור על שנת הלימודים תש"ף

החינוך הגופני בתקופת משבר הקורונה התפרצות נגיף הקורונה, אילצה את כולנו לשינוי באורחות החיים ואף הביאה, בשלב מסוים, לסגירת מוסדות החינוך. תלמידי ישראל הונחו לשהות בבתייהם תקופה ממושכת מהרגיל. שמירה על שגרה פעילה ועל קיום שיעורי חינוך גופני בתקופה מאתגרת זו, היו חשובים מאד בשל יתרונותיה ובשל חשיבותה של הפעילות הגופנית להיבטים: הפיזי, הרגשי, החברתי והלימודי. על מנת לשמור על אורח חיים פעיל ובריא, למרות ההגבלות, ולשם ביצוע לפחות 60 דקות פעילות גופנית בכל יום, כפי שמומלץ - נרתמו המפקחים על החינוך הגופני, צוותי ההדרכה בפיקוח על החינוך הגופני הארצי ובמחוזות ומורי החינוך הגופני בבתי הספר, תוך גילויי מסירות, מחויבות, יצירתיות ומקצועיות, הנגישו והנחו בדרכים מגוונות ומעוררות השראה את הפעילות הגופנית לתלמידי ישראל - מרחוק.

הוקלטו ושודרו עשרות שיעורי חינוך גופני לכל שכבות הגיל. נשלחו לתלמידים כמשימות לביצוע סרטונים, מצגות וקבצים הכוללים אימונים, פעילויות גופניות שונות ומגוון משחקים המותאמים לגיל התלמידים, לסביבה הביתית ולציוד הקיים בבית. במקביל התקיימו שיעורי חינוך גופני באופן מקוון באמצעות אפליקציות המאפשרות "שיחות ועידה" מרובות משתתפים כדוגמת ה"זום".

דוגמאות של שיעורים מוקלטים ושל מצגות - הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

[מאגר הקלטות שיעורי חינוך גופני](#) בפורטל עובדי הוראה

[מצגת פעילות גופנית בבית - יסודי](#), הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

[מצגת פעילות גופנית בבית - על יסודי](#), הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

[שידורים מקוונים של שיעורי חינוך גופני לכל שכבות הגיל](#), הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

[למקומות, היכון, זוז - להתאמן בלי לצאת מהבית](#), הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

דוגמאות של מצגות, משחקים ואימונים מהמחוזות השונים

[אימון טאבטה - מורים מחוז דרום](#)

[אימון טאבטה 1 מורי מחוז מרכז צפוני](#)

[הרקדת זום ליום העצמאות](#), יעל פרקש, "רמת אביב ג'", מחוז תל אביב

[האריה והמיניון בפעילות ספורטיבית מיוחדת](#) - איתי ביבי אביב, עמוס פולק, "יובלים" - חינוך

מיוחד, רמלה, מחוז מרכז דרום

[כושר גופני - מורים לחינוך גופני מחוז ירושלים](#)

[קואורדינציה עם כדור](#) - סיגל לאופר רואש, "הריאלי העברי חיפה", מחוז חיפה

[גלגל פעילות גופנית](#)

שמירה על כללי הבטיחות הכרחית וחשובה גם בלמידה מרחוק. לשם כך נכתב [מסמך הנחיות](#)

[בטיחות בפעילות גופנית בזמן למידה מרחוק](#).

[אוגדן של פעילויות, אימונים ושיעורים](#) שהוכנו על ידי מורים לחינוך גופני ברחבי הארץ, בתקופת

הלמידה מרחוק והתקבלו מהמפקחים במחוזות, לשימושכם המושכל.

נשמח לקבל מכם, דרך המפקחים, דוגמאות נוספות לפעילויות, לשיעורים, לאימונים ולמשחקים

שקיימתם ויכולים לתרום ולשמש את כולנו בימי למידה מרחוק ובכלל.

[שיתוף פעולה עם מחלקת כושר קרבי בצה"ל](#)

בשנתיים האחרונות מתקיים שיתוף פעולה בין הפיקוח על החינוך הגופני ובין מחלקת כושר קרבי בצה"ל. במסגרת שיתוף פעולה זה נוצר קשר בין המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני ובין רמ"ח כושר קרבי בצה"ל שבעקבותיו התארחו כל מפקחי החינוך הגופני במערכת החינוך ליום עיון במחלקת כושר קרבי בצה"ל. ביום העיון הוצג הרציונל לפיתוח הכושר הגופני של הלוחם בצה"ל והוחלפו דעות על האפשרויות לשיתופי פעולה בין שני הגופים. כמוכן, נערך סיור בבה"ד 8 והודגמו דרכי אימון לכושר קרבי. בהמשך לשיתוף פעולה זה התקיימו מספר ימי עיון בחסות רמ"ח כושר קרבי לרכזי מקצוע בחינוך גופני בחטיבה העליונה. רמ"ח כושר קרבי אף התארח בכנסים של מורים לחינוך גופני. אנו מתכננים להעמיק את שיתוף הפעולה במישורי פעולה נוספים הנידונים בימים אלה בין שני הגופים.

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



"בקיוון הנכון" 2020 - הכנס המקוון של המזכירות הפדגוגית

ביום ג' 19 במאי 2020 בין השעות 15:00 - 18:00 התקיים הכנס ובעקבות משבר הקורונה עסק בקירוב הלמידה מרחוק. בכנס, מורים מומחים, קיבלו במה להציג אתגרים, קשיים ופתרונות שנוצרו תוך התנסותם בלמידה מרחוק.

מבנה הכנס- הרצאות קצרות בארבעה מושבים בסגנון טד והרצאת מליאה מסכמת. **מושב 4** הונחה ע"י גיא דגן, המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני. יעל פרקש, מדריכה מחוזית ומורה לחינוך גופני הרצתה במושב, בנושא: לזוז ב-ZOOM- חשיבות התנועה בלמידה מרחוק. **מושב 26** ד"ר מיכל זלצמן, מדריכה ארצית ומורה לחינוך גופני הרצתה בנושא: שילוב סרטונים ליצירת פלייליסט למורה.

ספורט בתי הספר ברמה העולמית

בשל משבר הקורונה לא התקיימו בשנה"ל תש"ף אליפויות העולם לבתי ספר. להלן בתי הספר אשר זכו בזכות לייצג אותנו אך, לצערנו הרב, לא מימשו זאת בשל המצב: כדוריד – סרביה – קציר חולון, תלמידות, קציר חולון תלמידים. כדורעף – ברזיל – מוסינזון הוד-השרון תלמידות, מבואות עירון תלמידים. קט רגל – צרפת – גימנסיה הרצליה תל אביב תלמידות, אביב רעננה תלמידים. מרוצי שדה – סלובקיה – ביאליק רוגוזין תל אביב תלמידות, צייטלין תל אביב תלמידים.

אליפויות ארציות שהתקיימו בשנה"ל תש"ף

אליפות התיכונים בכדורסל
 אליפות התיכונים בכדורסל מתקיימת בין החודשים ספטמבר-ינואר כאשר במסגרת זו העפילו 16 קבוצות תלמידים ו-6 קבוצות תלמידות. כל בתי הספר שמשותפים במסגרת זו, פועלים על פי הנחיות ונהלים שמטרתם להעצים ולחזק ערכים חינוכיים באמצעות הספורט. קהלי בתי הספר משתתפים בסדנאות ובתדריכים להתנהגות נאותה במגרשי הספורט. כמו כן, במסגרת הליגה מוענק פרס ההגיונות לבית הספר שבלט לאורך השנה בנושא ההגיונות במגרשי הכדורסל בליגה.

גמר אליפות התיכונים בכדורסל- שנה"ל תש"ף
 ביום חמישי ה' בטבת התש"ף, 02.01.20 נערך אירוע גמר אליפות בתי הספר התיכונים בכדורסל במסגרתו התקיימו שני משחקים מותחים שבסופם הוכתרו בפעם ה-26 אלופות בתי הספר. גמר התלמידות: הפגיש את נבחרת הגימנסיה ריאלית ראשון לציון ונבחרת אוסטרובסקי רעננה. זוהי השנה החמישית ברציפות אשר שתי הקבוצות נפגשות במעמד זה כאשר לראשונה מזה שנתיים ששחקניות אוסטרובסקי רעננה מצליחות לגבור על בנות ראשון לציון בתוצאה 70:63 אל מול קהל תלמידים שמנה כ-1800 צופים בצבעים לבן וצהוב ששטפו את היציעים של היכל הטוטו בחולון.

גמר התלמידים: במשחק הגמר נפגשו תלמידי נבחרת גימנסיה ריאלית ראשון לציון ונבחרת תיכון חדש תל אביב האלוף המכהנת לשנה"ל תשע"ט. תיכון חדש הגיע למעמד הגמר אחרי שבחודש אפריל אשתד זכתה באליפות העולם לבתי הספר שהתקיימה ביוון. הישג היסטורי ובלתי נתפס לבית הספר. במשחק התלמידים, היכל הספורט טוטו בחולון התמלא בכ-2200 אוהדי בתי הספר בצבעי לבן של תיכון חדש ת"א וצהוב של הגימנסיה ראשון לציון והצגת כדורסל מרשימה, כאשר בסופה ניצחו נבחרת הגימנסיה ראשון לציון בתוצאה 76:97.

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



גמר אליפות התיכונים בכדורעף - שנה"ל תש"ף
ביום חמישי ב' באדר התש"ף, 27.02.20 נערך אירוע גמר אליפות בתי הספר התיכונים בכדורעף במסגרת התקיימו שני משחקים מותחים שבסופם הוכתרו האלופות הארציות בכדורעף: מוסינזון הוד השרון תלמידות, מבואות עין שמר תלמידים.
גמר התלמידות: הפגיש את נבחרת תיכון חדרה ונבחרת מוסינזון הוד השרון. אל מול קהל תלמידים שמנה כ-600 תלמידים בהיכל הספורט החדש במועצה האזורית מנשה, זכינו למשחק גמר איכותי. בכל שלבי המשחק הקבוצות הפגינו לחימה יוצאת דופן כאשר בסיום חגגו תלמידות תיכון מוסינזון הוד השרון והניפו את גביע אליפות התיכונים לבתי הספר.
גמר התלמידים: בפעם השנייה ברציפות, העפילו לגמר אליפות התיכונים בכדורעף תלמידים הקבוצה מתיכון גלילי כפר סבא, והקבוצה מתיכון מבואות עירון עין שמר. בתצוגת קהל מרשימה (600 צופים) ואנרגיות גבוהות, ניסו שתי הקבוצות לזכות בתואר האליפות לשנת הלימודים תש"ף. שתי הקבוצות שיחקו את המשחק באינטנסיביות ואנרגיות שיא, כאשר בסיום חגגו המקומיים זכייה שניה ברציפות באליפות התיכונים בכדורעף והוכתרו כאלופים לשנה"ל תש"ף.



גמר אליפות התיכונים בכדוריד - שנה"ל תש"ף
ביום חמישי כ"ה בשבט התש"ף, 20.02.20 נערך אירוע גמר אליפות בתי הספר התיכונים בכדוריד במסגרת התקיימו שני משחקים מותחים שבסופם הוכתרו קבוצות התלמידים והתלמידות מבית הספר קציר חולון כאלופות הארציות בכדוריד.
גמר התלמידים והתלמידות התקיים בהיכל הספורט בית מכבי ראשון לציון לעיני 550 צופים כאשר בשני המשחקים נפגשו שני בתי הספר – קציר חולון והעמית ג' ראשון לציון.
גמר התלמידות היה הראשון לפתוח את חגיגת אירוע הגמר כאשר לאורך כל שלבי המשחק התלמידות הציגו רוח ספורטיבית. לאחר משחק צמוד מאד ניצחה קציר חולון את המשחק בתוצאה 34:33.
גמר התלמידים התקיים מיד עם סיום משחק התלמידות והיה צמוד לכל אורכו. השחקנים הציגו נחישות ומקצועיות. בסיום המשחק ניצחה קציר חולון את העמית ג' ראשון לציון בתוצאה 34-26 וחגגה אליפות כפולה.

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



אליפות ארצית בכדורגל אולמות- שנה"ל תש"ף
האליפות הארצית בכדורגל אולמות התקיימה השנה בשתי רשויות מארחות: באשקלון ובאשדוד. האליפות נערכה במשך יומיים, העיר אשקלון אירחה את נבחרות התלמידות ואשדוד את נבחרות התלמידים.

יש לזכור כי זאת הייתה שנת ISF ולכן לזכות באליפות השנה יהיה יותר מתוק לנבחרות שינצחו במשחק הגמר. לאליפות העפילו 9 נבחרות תלמידות מכל רחבי הארץ, ו-12 נבחרות תלמידים. תלמידות: 9 הנבחרות שובצו ל-3 בתים, כאשר מכל בית העפילו ליום המשחקים השני 2 הנבחרות שסיימו במקומות הראשונים, ושובצו ביום המשחקים השני ל-2 בתי גמר שבכל בית שובצו 3 נבחרות.

יום המשחקים השני היה מותח במיוחד עד כדי כך שהאלופה של שנת תשע"ט הודחה ולא הצליחה להעפיל למשחק הגמר. 2 הנבחרות שהעפילו למשחק גמר התלמידות היו גימנסיה הרצליה ת"א ששיחקה מול הנבחרת המפתיעה של האליפות שזו הייתה בסה"כ הפעם השנייה שהיא משתתפת נבחרת אולפנת אור תורה מירושלים. תלמידים: 12 הנבחרות שהעפילו לאליפות שובצו ביום המשחקים הראשון ל-4 בתים שבכל בית שיחקו 3 נבחרות.

ביום המשחקים השני היו משחקי שלב הנוק-אאוט משחקי רבעי גמר וחצאי גמר בו שיחקו הנבחרות על כל הקופה להגיע למשחק הגמר. כמובן שיום המשחקים השני היה מרתק ומותח שבסופו העפילו לגמר הנבחרות: תיכון אביב רעננה נגד תיכון חדש הרצליה. ביום שלישי י"ב בכסלו, 10.12.2020 נערכו משחקי הגמר באשדוד. גמר התלמידות: היה משחק מותח מאוד למרות התוצאה בסיום בו ניצחה גימנסיה הרצליה ת"א את אולפנת אור תורה בתוצאה 3: 8. גמר התלמידים: לאחר משחק מורט עצבים ובלי סוף תהפוכות מצד שתי הקבוצות ניצחה נבחרת של תיכון אביב רעננה את תיכון חדש הרצליה בתוצאה 6: 7 לאחר הארכה.



האליפות הארצית בכדורגל- שנה"ל תש"ף
האליפות התקיימה בסוף חודש ינואר בפעם השנייה בעיר המארחת באר שבע, האליפות נערכה במשך יומיים רצופים בהם העפילו 12 נבחרות שסיימו במקומות הראשונים במחוזות השונים. בשונה משנה"ל הקודמת בה שיחקו הנבחרות בשני מוקדים שונים בעיר השנה התקיימה האליפות כולה בספורטק החדש קומפלקס מגרשים החדש והמפואר שנבנה בעיר ומונה 4 מגרשים, 3 משטחי דשא סינטטי חדשים ומגרש כר דשא חדש ומפואר, ואף חדרי הלבשה ושופטים מפוארים. יום המשחקים הראשון הניב לנו כדורגל נפלא, הנבחרות חולקו לארבעה בתים שבכל בית שיחקו 3 נבחרות, 8 הנבחרות שסיימו במקומות הראשונים בכל בית המשיכו ליום המשחקים השני

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

ולאחר יום משחקים מותח במיוחד בו שום קבוצה לא רצתה לוותר ומרבית המשחקים הסתיימו בבעיטות הכרעה מ-11 מטר נשארנו עם 2 נבחרות שהעפילו למשחק הגמר. תיכון מוסינזון הוד השרון נגד כפר גלים מ.א. חוף כרמל משחק הגמר נערך ביום שלישי ז' באדר, 03.03.2020 במגרש הדשא בקומפלקס ספורטק החדש בבאר שבע. למרות שלאורך כל האליפות תיכון מוסינזון הוד השרון הייתה הנבחרת הבולטת בטורניר, כפר גלים הוכיחה במשחק הרבה אופי וניצחה בסיום בתוצאה 5:1, כאשר כוכב המשחק נבחר סתיו נחמני שאף כבש 4 שערים.



התקיימה ביום שלישי



18.

מידות ולתלמיד

תלמידי החינוך הגופני, הפיקוח על החינוך הגופני, התאחדות הספורט לבתי הספר, בשיתוף עיריית רמת גן שמחו להמשיך את המסורת שהחלה לפני שמונה שנים, ולקיים את האליפות בכושר גופני זו פעם תשיעית. זו השנה השנייה שהתחרות מתקיימת במתכונת חדשנית ומיוחדת - פכ"ל = "פעילות כושר גופני לחיים". הייתה זו האליפות הגדולה ביותר שהתקיימה עד כה, כ- 55 קבוצות תלמידים (990 תלמידים) ו- 45 קבוצות תלמידות (810 תלמידות) ולמעלה מ-1800 משתתפים ומשתתפות. כל נבחרת בית-ספרית כללה בין 16-18 תלמידים/ות. התחרות בין הנבחרות התנהלה בתחנות: ריצת שדה עם מכשולים מאתגרים, טורניר משיכת חבל ותחנות כושר גופני. לאירוע השנה הגיע גם בית ספר מהחינוך המיוחד אשר לקח חלק פעיל בתחרויות. התלמידים והתלמידות הגיעו מבית הספר "שלם" בפתח תקווה. היה מאוד מרגש ומשמח לפגוש אותם וכולנו מקווים לראותם גם בשנה הבאה!

דירוג תלמידות:

מקום ראשון- תיכון בן צבי קרית אונו
מקום שני- בן גוריון עמק חפר
מקום שלישי- תיכון הראשונים הרצליה



דירוג תלמידים:

מקום ראשון- אחד העם פתח תקווה
מקום שני- רבין תל מונד
מקום שלישי- תיכון עודד קדימה צורן



אליפות כושר גופני בעיר מודיעין- 11.2.20

האליפות בכושר גופני לבתי ספר לתלמידות ולתלמידים בכיתות י'-י"ב התקיימה ביום שלישי 11.2.20 ב"פארק הדגים" במודיעין.

משרד החינוך, הפיקוח על החינוך הגופני והתאחדות הספורט לבתי הספר ארגנו את האליפות בכושר גופני לכיתות י'-י"ב. 36 קבוצות ממחוז דרום וירושלים השתתפו באירוע- 19 קבוצות תלמידים (342 תלמידים) ו- 12 קבוצות תלמידות (216 תלמידות) ולמעלה מ-650 משתתפים הגיעו להתחרות בשלושה מתחמים: ריצת מכשולים, משיכת חבל ותחנות כושר גופני.

האירוע התקיים במתכונת תכנית פכ"ל = "פעילות כושר גופני לחיים". בתוכנית זו בתי ספר מקיימים פעילות כושר גופני נוספת על שיעורי החינוך הגופני לכיתות י'-י"ב.

דרוג תלמידים:

1. אמ"ית מודיעין
2. עירוני ה' מודיעין
3. תיכון אזורי באר טוביה

דרוג תלמידות:

1. תיכון אזורי באר טוביה
2. תיכון שהם
3. מקיף אשל הנשיא



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

גמר ארצי מרוצי שדה 14.01.2020, י"ז בטבת תש"ף

הגמר הארצי במרוצי שדה מתקיים מידי שנה במרכז עידן במועצה האזורית עמק המעיינות ומהווה אירוע שיא ארצי במרוצי השדה. לתחרות השנה הגיעו 108 קבוצות וכ- 40 תלמידים בודדים שהעפילו מהאליפויות המחוזיות בכל רחבי הארץ. סה"כ לקחו חלק באירוע 850 תלמידים ותלמידות!

באליפויות המחוזיות אשר התקיימו במהלך חודש נובמבר 2019 השתתפו 222 קבוצות מגילאי ז'-ח תלמידים, 197 קבוצות מגילאי ז'-ח תלמידות, 162 קבוצות מגילאי ט' תלמידים, 126 קבוצות מגילאי ט' תלמידות, 156 קבוצות מגילאי י'-י"ב תלמידים ו- 116 קבוצות מגילאי י'-י"ב תלמידות. סך הכול השתתפו באליפות זו כ- 6,000 תלמידים ותלמידות.

דרוג הקבוצות

ז'-ח' תלמידות :	ז'-ח' תלמידים :
מקום ראשון – חט"ב ארן קריית שרת חולון	מקום ראשון - בן גוריון עמק חפר
מקום שני – כפר אדומים מעיינות בוגר	מקום שני – אורט מוצקין חטיבת ביניים
מקום שלישי – אורט בנימינה	מקום שלישי – ישיבת בני"ע מטה בנימין
ט' תלמידות :	ט' תלמידים :
מקום ראשון – אולפנת אורט טבריה	מקום ראשון - אורט מוצקין חטיבת ביניים
מקום שני – אולפנת עופרה	מקום שני – מקיף אשל הנשיא
מקום שלישי – חט"ב ארן קריית שרת חולון	מקום שלישי – השחר הוד השרון
י'-י"ב ' תלמידות :	י'-י"ב תלמידים :
מקום ראשון – עירוני ו' ביאליק רוגוזין תל אביב	מקום ראשון – צייטלין תל אביב עירוני ב'-ג'
מקום שני – תיכון מכבים רעות	מקום שני – מקיף אשל הנשיא
מקום שלישי – הריאלי העברי חיפה	מקום שלישי – תום חרב לאת

