



משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני



אתגר ספורטיבי דו חודשי - רציונל שנת הלימודים תש"ף

הגברת הפעילות הגופנית בבית הספר ובשעות הפנאי היא צורך בריאותי לאומי. התפתחות הטכנולוגיה הביאה לתרבות פנאי יושבנית, לירידה בזמן המוקדש לפעילות גופנית וכן, לעליה במשקל בקרב ילדים ובני נוער. למנהלי בתי הספר ולמורים לחינוך גופני, תפקיד משמעותי, חיוני והכרחי להגברת הפעילות הגופנית והבריאות של התלמידים.

מדי חודשיים יישלח אתגר ספורטיבי. האתגר, שיתבצע מעבר לשיעורי החינוך הגופני, נועד לעודד את התלמידים להיות פעילים ובד בבד לשפר את הכושר הגופני ואת השליטה במיומנויות השונות - **כל אחד בהתאם לכושרו, ליכולתו ולמידת שליטתו במיומנות. ההשתתפות באתגר היא המטרה וכן, השיפור האישי - כל אחד בהשוואה לעצמו ולנקודת הפתיחה שלו.** בכל אתגר יוצגו מספר אפשרויות כך שניתן יהיה לבחור, לסגל ולהתאים את האתגר בהתאם לשיקול דעתם של המורים לחינוך גופני ולהיכרותם את התלמידים, בהתאם לגיל התלמידים ובהתאם למרחבים ולציוד העומדים לרשותכם. **נעודד את התלמידים להמשיך ולהתמיד באתגרים גם כעבור חודשיים ולשלבם במקביל באתגרים החדשים.**

חשוב ללמד את המיומנות בשיעורים, לשים דגש על ביצוע מיטבי ועל כללי בטיחות. יש להזכיר לתלמידים לבצע חימום כללי וספציפי בהתאם לאתגר ולסיים במתיחות. ידע זה יאפשר לתלמידים להתאמן על האתגר ולבצע אותו בבית הספר - לפני תחילת יום הלימודים, בהפסקות וגם בשעות הפנאי. פעילות האתגר לא תתבצע על חשבון שיעורי החינוך הגופני.

מצורפת לאתגר **כרטיסיית מעקב** התקדמות אישית, לתיעוד יומי של ביצוע האתגר במהלך החודשיים על ידי התלמידים. כמו כן, מצורפת **תעודת השתתפות** שמטרתה להביע את התייחסות מנהלי בתי הספר והמורים לחינוך גופני ולהעצמת תלמידים המגלים רצינות ומשקיעים מאמץ. הענקת התעודה **תתרום לעמדות חיוביות כלפי פעילות גופנית, לתחושת מסוגלות, להתמדה, להנעה ולהנאה של התלמידים.**

עידוד התלמידים לבצע את האתגר ולצרף בני משפחה וחברים וכמובן לרתום לאתגר גם את הצוות החינוכי כולו, יהווה **אתגר חברתי קהילתי** אשר יתרום לזמן איכות עם הקרובים ולפיתוח ולטיפול קשרים וכישורים חברתיים, לצד הגברת הפעילות הגופנית גם בקרב הקהילה. ניתן להעניק בונוס בציון לתלמידים המתמידים באתגר בשעות אחר הצהריים.

אשמח שתשלחו למפקחים המחזיים על החינוך הגופני תיעוד, דיווח, רעיונות והצעות באמצעות קובץ הדיווח המצורף.

בברכת עשייה חינוכית - ספורטיבית פורייה,

גיא דגן

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני



משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני



אתגר ספורטיבי דצמבר - ינואר הליכה נמרצת - ריצה רצופה שנה"ל תש"ף

הליכה נמרצת, ריצה קלה (Jogging) וריצה (Running), מומלצות לפיתוח כושר גופני בריאותי בקרב צעירים. פעילות זו תורמת לבריאות במגוון היבטים כדוגמת: שיפור סבולת לב-ריאה, שמירה על מסת שריר ועל מסת עצם, הפחתת מתחים, שיפור הביטחון העצמי וההערכה העצמית ושיפור הבריאות הכללית. על יתרונותיה של הריצה (אפשטיין, מכון וינגייט)

ריצה היא מיומנות טבעית וספורט זמין במיוחד. אפשר לרוץ כמעט בכל מקום - בפארקים, לאורך חוף הים, בחדרי כושר, באצטדיונים ובטבע. אין צורך בציוד מיוחד למעט נעלי ריצה ובגדי ספורט וניתן לבחור מתי לצאת לריצה בהתאם לנוחות, לסדר היום האישי ולמזג האוויר.

ניתן לנטר את הריצה באמצעות אפליקציות שונות כדוגמת: [Mapmyrun](#) ו [Runtastic](#).

סרטונים המדגימים ריצה - ניתן להציג על מסכים בהפסקות או במהלך שיעורים עם המחנכים בכיתות.

[מדריך לרצים מתחילים](#)

[איך להתחיל לרוץ?](#)

ההשתתפות באתגר היא המטרה וכן, השיפור האישי - כל אחד בהשוואה לעצמו ולנקודת הפתיחה שלו.

את אתגר ההליכה-ריצה מומלץ לקבוע בהתאם לגיל התלמידים, לכושרם ולמידת שליטתם במיומנות ומוטב **לאפשר בחירה** בהתאם לנתונים אלה. **חשוב להקפיד על חימום ועל מתיחות וכן על הדרגתיות בתדירות, במשך ובעצימות המאמץ.**

אפשרויות לאתגר הדו חודשי בהליכה נמרצת - ריצה:

*הגעה ל 10 דקות הליכה נמרצת ברצף / ריצה ברצף

*העלאת משך ההליכה / הריצה ברצף - ניתן לשלב בין הליכה נמרצת לבין ריצה

*הגדלת המרחק במסגרת 10/15/30/60 דקות או יותר של הליכה נמרצת / ריצה

מצורפת כרטיסיית מעקב התקדמות אישית, לתיעוד יומי של ביצוע האתגר במהלך החודשיים וכן, תעודת השתתפות באתגר.

זכרו לשלוח למפקחים המחזיים על החינוך הגופני את דף התיעוד והדיווח!

לאתגר, היכון צא!

כרטיסיית מעקב אישית לאתגר

שם התלמיד/ה: _____ כיתה: _____ האתגר: _____

שבוע 1	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 2	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 3	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 4	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 5	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 6	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 7	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							
שבוע 8	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תוצאה							

בית ספר: _____

בהערכה

לתלמיד/ה: _____

כיתה: _____

על השתתפותך באתגר הספורטיבי על המאמצים, על ההשקעה ועל הרוח הספורטיבית

"הצלחה היא סך כל המאמצים
הקטנים שנעשים יום אחר יום"

רוברט קולייר

מנהל/ת ביה"ס

מורה לחנ"ג



תיעוד ודיווח האתגר הספורטיבי

שנה"ל תש"ף

שם ביה"ס: _____ שכבת גיל: יסודי/חטיבה/תיכון
סמל מוסד: _____ יישוב: _____
שם מנהל/ת ביה"ס: _____
שם/שמות המורה/ים לחינוך גופני: _____

שם האתגר: _____

מספר התלמידים שהשתתפו באתגר, להערכתך: _____
מידת הצלחת ביצוע האתגר בבית ספרך, לדעתך: _____

5	4	3	2	1
במידה רבה מאד	במידה רבה	במידה חלקית	במידה מועטה	בכלל לא

היה וסימנת בתשובה 1 או 2, מה לדעתך הסיבה?

התחושות בעקבות ביצוע האתגר:

הערות/הארות/הצעות:

מצורף קישור, מאושר לפרסום, לסרטון/לתמונות/למצגת של ביצוע האתגר בבית הספר

אנא שלחו את הטופס למפקחים **המחוייבים** על החינוך הגופני

תודה רבה על שיתוף הפעולה !