

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

הלימה בין תכנית הלימודים למסגרת שעות הלימוד במקצוע: חינוך גופני

(התכנית תקיפה להיבחנות בבחינות הבגרות **במועד קיץ תשע"ד**)

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני אברהם זוכמן

שאלון 3 יחידות לימוד

תולדות החינוך הגופני (25 שעות)

מקורות

1. קאופמן ח. וחרוף ח. (2002) "תרבות הגוף והספורט בישראל במאה העשרים" הוצאת יד יצחק בן-צבי והוצאת מכון וינגייט.
2. משרד החינוך והתרבות, הוועדה לתכניות לימודים בחינוך גופני (1991) "ידע והבנה בחינוך הגופני בחטיבה העליונה בבתי ספר על-יסודיים" – ספר עזר לתלמיד ולמורה קובץ א', הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.
3. שורק י. (1988) "תולדות החינוך הגופני, תרבות הגוף והספורט (בעמים ובישראל)". הוצאת המכללה לחינוך סמינר הקיבוצים, תל-אביב.

<u>פירוט הפרקים</u>	מספר המקור	מספר שעורים מומלץ
יוון הקלאסית	3	6
הספורט באסלם ובנצרות	2	2
"מכבי מול הפועל" – היווצרותו של הפילוג הפוליטי בספורט הארץ-ישראלי	1	5
ישראל והתנועה האולימפית – לא רק ספורט	1	4

מספר	מספר המקור	פירוט הפרקים לשנה"ל תשע"ד
------	------------	---------------------------

מדינת ישראל
 משרד החינוך
 המזכירות הפדגוגית
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

שעורים מומלץ		
3	1	המכביות - המשחקים האולימפיים של העם היהודי
3	1	ספורט הנשים בישראל
2		בחינות

היבטים בפסיכולוגיה של הספורט (30 שעות)

מקור

וינגרטן ג. ובר-אלי מ. (1993) "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית – חלק א". הוצאת מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט

מספר שעורים מומלץ		<u>פירוט הפרקים</u>
14	האישיות	
14	עירור, חרדה וביצוע	
2	בחינות	

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

תורת הכושר הגופני - עיוני (25 שעות)

מקור
נייס ש. וענבר ע. (2003) "הפיסילוגיה של המאמץ". הוצאת פוקוס

<u>פירוט הפרקים</u>	מספר שעורים מומלץ
גורמי ההישג בספורט	3
מרכיבי הכושר הגופני	6
מרכיבי הכושר הפסיכו מוטוריים	3
עקרונות האימון	2
שיטות אימון לפיתוח כוח	4
שיטות אימון לפיתוח סבולת	6
בחינה	1

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

היבטים ביולוגיים, קניסיולוגיים ובריאותיים בחינוך הגופני (75 שעות)

מקור

נייס ש. וענבר ע. (2003) "הפיסיולוגיה של המאמץ". הוצאת פוקוס

<u>פירוט הפרקים</u>	מספר שיעורים מומלץ
הרכב הגוף: הגוף הרזה ושומן הגוף	8
מפרקי הגוף	5
מערכת העצבים	8
שרירי השלד: היכרות, מבנה וסוגי התכווצות	9
מנגנון ההתכווצות – תאוריית ההחלקה	6
מסלולי אספקת אנרגיה	8
מערכת הנשימה	8
מערכת הדם	11
מחלות לב וכלי דם	5
עקרונות בתכנון פעילות גופנית כמרכיב בתחזוקת גוף האדם	<u>2</u>
בחילות	5

מדינת ישראל
משרד החינוך
 המזכירות הפדגוגית
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

שאלון היחידה החמישית

היבטים פיזיולוגיים קינסיולוגיים ובריאותיים בחינוך הגופני (90 שעות)

מקור

ניס ש. וענבר ע. (2003) "הפיסיולוגיה של המאמץ". הוצאת פוקוס

<u>פירוט הפרקים</u>	מספר שעות מומלץ
מעורבות מסלולי אספקת האנרגיה במנוחה ובמאמץ	8
חומרי הדלק למסלולי אספקת האנרגיה	10
אספקת אנרגיה וצריכת חמצן	6
צריכת חמצן במאמץ תת-מרבי, במאמץ מרבי ובהתאוששות	8
סף חומצת החלב	5
הערכת רמת התפקוד של המערכות האנאירוביות	2
הערכת רמת התפקוד של המערכת האירובית	8
התעייפות והתאוששות של המסלולים לאספקת אנרגיה	4
אפקט האימון של אימוני כוח	8
אפקט האימון של אימוני מהירות	2
מאפייני הפעולה של היחידה המוטורית והשריר השלם	8
סמים בספורט	4
עישון סיגריות	3
מאמץ גופני באקלים חם ובאקלים קר	8
בחינות	6

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

היבטים פסיכולוגיים וחברתיים (85 שעות)

מקור

בר-אלי מ. וטננבאום ג. (1996) "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית – חלק ב". הוצאת מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.

<u>פירוט הפרקים</u>	מספר שעות מומלץ
היבטים קוגניטיביים בספורט	22
היבטים פסיכולוגיים-חברתיים	30
היבטים יישומיים, התערבות וייעוץ	30
בחינות	3

חינוך לפנאי (5 שעות)

מקור

משיח א. ספקטור ק. רונן א. (2004) "לחנך לפנאי". הוצאת מכון מופ"ת.

<u>פירוט הפרקים</u>	מספר שעות מומלץ
הגישות השונות לנושא הפנאי	1
עשר דרכים להטמעת חינוך לפנאי במערכת	1
מחינוך לחניכה – הפנאי כהזדמנות שנייה	1
פנאי ופוליטיקה	1
בחינה	1