

# פרק 1

## מבוא כללי

---

רציונל / 8

מטרות / 10

מטרות תכנית הלימודים בחינוך הגופני – תרשים / 13

מבנה התכנית / 14

עקרונות ההוראה / 18

הערכה בתהליך ההוראה / 22

# רציונל

- מטרת העל של התכנית היא לעצב, לפתח ולטפח אצל התלמיד\* דפוסי פעילות והתנהגות גופנית וספורטיבית במסגרת עבודת צוות בגבולות הפוטנציאל האישי. זאת, להבטחת איכות חיון, בריאותו ואישיותו ההרמונית בהווה ובעתיד. התכנית מציבה יעדים ספציפיים בתחום הגופני, החברתי, ההכרתי ובתחום הרגש והאופי. בכל סוגי יעדים, התכנית מפרטת את המיומנויות וההתנהגויות ואת תחומי הידע, ההבנה והמודעות הנדרשים.
- תכנית הלימודים בחינוך גופני באה לענות על צורכי 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 ההנעה 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.

\* לנזחות הקריאה השתמשנו בלשון זכריחיד. כמובן, הכתוב מתייחס למורים ולמורות, לתלמידים ולתלמידות.

\*\* נוסף לתכנית לימודים זאת, פיתח האגף לתכניות לימודים (בשיתוף הפיקוח על החינוך הגופני) תכנית לימודים "חינוך גופני כמקצוע בחירה לבחינת בגרות לחטיבה העליונה בבית הספר העל-יסודי". ניתן להשיג תכנית זאת בהוצאת "מעלות".

- 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.

# מטרות

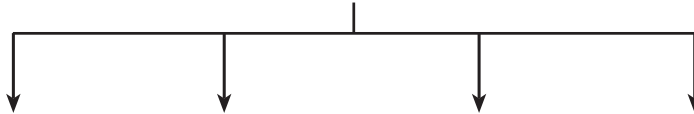
מטרת-על



לעצב, לפתח ולטפח אצל התלמיד דפוסי פעילות והתנהגות גופנית  
וספורטיבית במסגרת עבודת צוות, בגבולות הפוטנציאל האישי,  
להבטחת איכות חייו, בריאותו ואישיותו



מטרות



בתחום ההכרתי  
(ידע והבנה)

בתחום הרגש

בתחום החברתי

בתחום הגופני

## פירוט המטרות\*

תחום	ידע, הבנה ומודעות	מיומנויות והתנהגות
1. גופני	1.1 התלמיד: יכיר מגוון רחב של סוגי פעילות גופנית.	התלמיד: יפתח ויטפח פעילות גופנית בתחומי התנועה, הספורט, הנופש והריקוד.
	1.2 יכיר את המערכות הקשורות לתנועה לשם תפקודו התקין והיעיל של הגוף.	ישלוט בגופו ובתנועותיו ויטפח הרגלי יציבה ותנועה נכונים.
	1.3 ידע ויכיר את מבנה גוף האדם ויבין את תפקודו התקין במנוחה ובמאמץ.	יפתח ויטפח הרגלי תנועה גופנית במינון, בעצמה ובתכיפות מתאימים.
	1.4 יכיר וידע את מרכיבי הכושר הגופני ואת דרכי פיתוחם באמצעות פעילות גופנית מתאימה.	יפתח ויטפח מרכיבים בריאותיים ותנועתיים של כושר גופני.
	1.5 יכיר ויהיה מודע לזיקה שבין פעילות גופנית, בריאות גופנית ונפשית והיגיינה אישית.	יפתח ויטפח הרגלים של פעילות גופנית מתמשכת שיתרמו לאורח חיים בריא.
	1.6 יכיר ויהיה מודע לחשיבות הפעילות הגופנית העצמית וידע להציב לעצמו מטרות ראליות.	יתכנן ויטפח פעילויות גופניות מגוונות בשעות הפנאי בהתאם ליכולתו.
2. חברתי	2.1 יהיה מודע לחשיבות הפעילות הגופנית כדפוס התנהגות מועיל וקבוע, כפרט וכחלק מקבוצה.	יפתח ויטפח מיומנויות והרגלים חברתיים במסגרת הכיתה, בית הספר, המשפחה והקהילה.
	2.2 ידע ויבין כללים, חוקים ועקרונות המכוונים להגינות ספורטיבית*, לסובלנות ולשיתוף פעולה כמשתתף, כבעל תפקיד וכצופה.	יפתח ויטפח מערכת התנהגויות על פי חוקים, כללים ועקרונות של הגינות ספורטיבית, סובלנות ושיתוף פעולה כמשתתף, כבעל תפקיד וכצופה.
3. רגשי	3.1 יהיה מודע להרגלים רצויים ויבין את תרומת הפעילות הגופנית לבניית אישיותו של האדם בכלל ושל הספורטאי בפרט.	יפתח רצון ומוטיבציה לפעילות גופנית שיטתית, יעילה ומהנה. ישתתף בפעילויות גופניות שבאמצעותן יפתח תכונות אופי והרגלים רצויים.

\* ראו גם: משחק הוגן, "חינוך להגינות ספורטיבית" (תשס"ה), האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים, המזכירות הפדגוגית, משרד החינוך, "מעלות", ירושלים ותל אביב.

תחום	ידע, הבנה ומודעות	מיומנויות והתנהגות
	3.2 <b>התלמיד:</b> יבין ויהיה מודע לתחושת ההישג בפעילות גופנית, בתנועה ובספורט.	<b>התלמיד:</b> יתמודד עם אתגרים בפעילות גופנית, בתנועה ובספורט לפיתוח תחושת ההישג.
	3.3 יבין ויהיה מודע לתחושת היצירה בתנועה.	יביע את עצמו בתנועה ויפתח את היצירתיות והדמיון באמצעות התנועה.
	3.4 יבין ויהיה מודע לדימוי גוף ראלי ולביטחון עצמי.	יפתח ויטפח דימוי גוף ראלי וביטחון עצמי.
	3.5 יכיר ויהיה מודע לתחושת החוויה האסתטית, ההנאה, הסיפוק וחדוות החיים הקשורים בפעילות גופנית, בתנועה ובספורט.	ישתתף ויצפה בפעילויות גופניות, בתנועה ובספורט, לפיתוח החוויה האסתטית, ההנאה, הסיפוק וחדוות החיים.
	4.1 <b>4. הכרתי (ידע והבנה)</b> ידע ויבין חוקים של פעילויות ספורט, עקרונות תנועה, טכניקה של מיומנויות מוטוריות וטקטיקה של פעילויות גופניות, ויבין את חשיבותם לביצועים מוטוריים יעילים.	יישם את כללי התנועה הנכונה בפעילויות גופניות, יתנהג על פי חוקי המשחקים וישנה עמדות וסגנונות בהתאם לתנאים משתנים.
4.2 ידע ויבין כיצד למקד קשב בגירויים חשובים ולהתעלם מגירויים מפרעים.	יכיר פעולות המחייבות מיקוד הקשב במידע רלוונטי והתעלמות מגורמים מסיחים.	
4.3 יבין וינתח אירועים בזמן הפעילות.	יתנסה במצבי משחק שבהם עליו לקבל החלטות בתנאי אי־ודאות.	
4.4 ידע לקבל החלטות מתאימות לפתרון בעיות המאפיינות מצבי תנועה פשוטים ומורכבים.	ישתתף בפעילויות תנועתיות המחייבות פתרונות מידיים ויהיה מסוגל לתקן את ביצועיו על בסיס הידע שרכש.	
4.5 ידע ויבין את הקשרים בין פעילויות גופניות שונות ומצבי בריאות וחולי, וידע לאתר פעילויות ממריצות בריאות וגורמי סיכון למצבים אלה.	ירכוש ויתנסה בפעילויות גופניות המסייעות לבריאות, המפחיתות גורמי סיכון ומצבי חולי והמבטיחות הנאה ואורח חיים בריא.	



# מבנה התכנית

- תכנית הלימודים מציעה מערכת תכנים, מיומנויות ופעילויות למידה לתלמידי ג'–י"ב.\*
- התכנית כוללת תחומי תוכן לפי שכבות גיל:
- א. **כיתות ג'–ו'**: התלמידים יחזרו בתקופה זו על חלק מהמיומנויות שנרכשו וישכללו אותן, וכן ירכשו מיומנויות יסוד נוספות בענפי הספורט, החינוך הגופני והנופש, שיותאמו לרמתם.
- ב. **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.
- ג. **כיתות י'–י"ב**: התלמיד יבחר פעילות גופנית אחת מכל "משפחת מקצועות": פעילויות "לכל החיים" ופעילויות "מסורתיות". בכיתה י"ב, לקראת הגיוס לצה"ל, יודגש גם נושא הכושר הגופני.

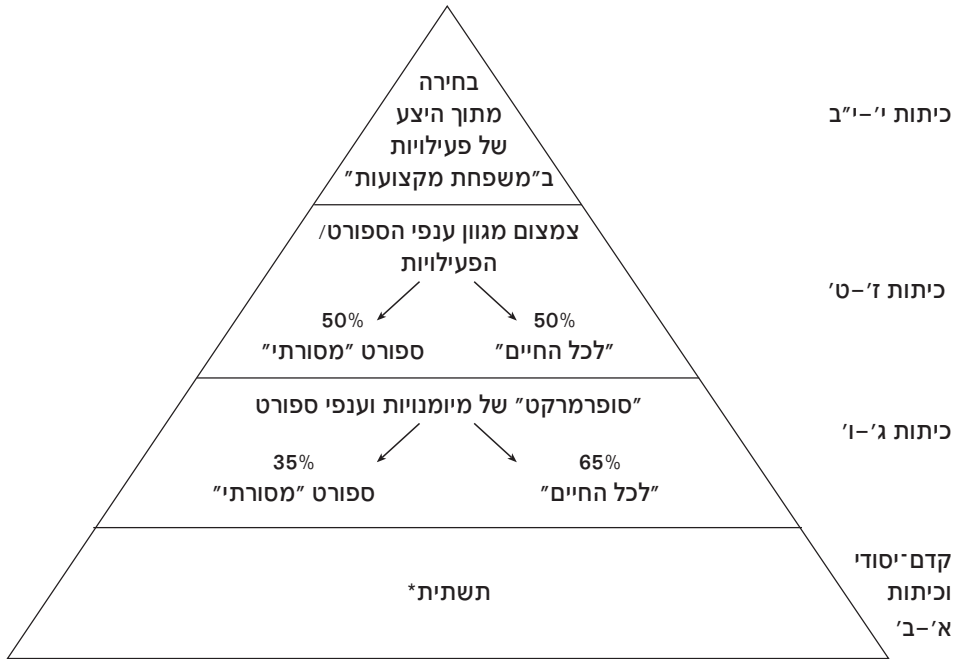
## תכנית הלימודים כוללת נושאי חובה ונושאי בחירה:

- תכנית החובה מהווה 75% מתכנית הלימודים ותכלול נושאי חובה ובחירת חובה. לגבי 25% משעות ההוראה, המורה אוטונומי בקביעת נושאי הלימוד מתוך תכנית הלימודים. בבחירה יתחשב המורה בתנאים הסביבתיים, במדיניות המוסד ובנטיית התלמידים.\*\*
- מבחר הפעילויות כולל פעילויות "לכל החיים" ופעילויות ספורט "מסורתיות".

\* תכנית לימודים לקדם יסודי ולכיתות א'–ב' תפורסם בחוברת נפרדת.  
\*\* ראו "עקרונות ההוראה, שיקולי דעת וקריטריונים לבחירה", עמ' 18–21.



## נושאי הלמידה על פי שכבות גיל



\* פירוט תכנית הלימודים לקדם-יסודי ולכיתות א'-ב' תפורסם בחוברת נפרדת.

### חובה\*

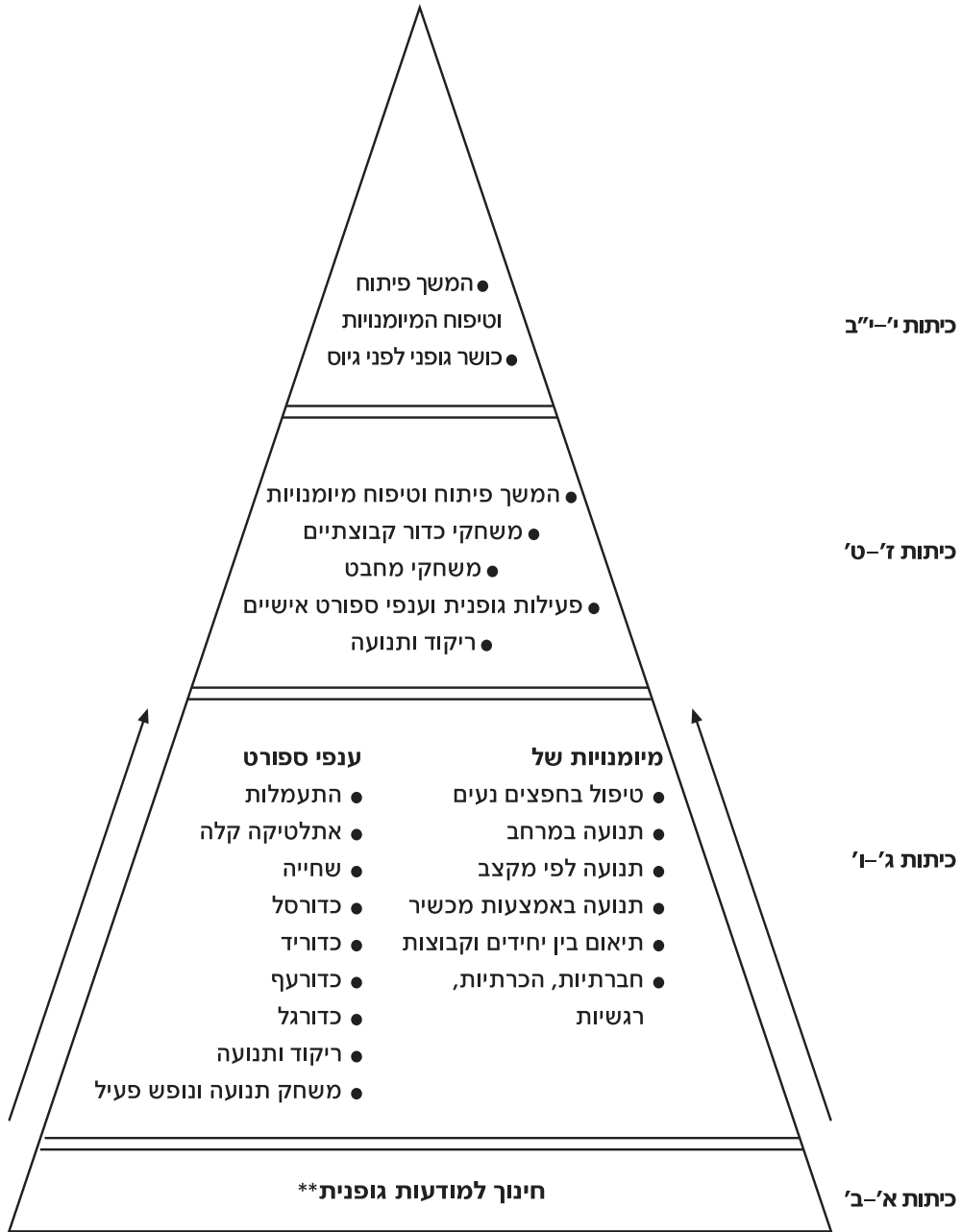
- **ענפי הפעילות:** החל מכיתה ג', חלה חובת פעילות מעשית ו/או תאורטית של ענפים שונים, נושאי הלימוד והתכנים לכיתות השונות, וכן של פעילויות פחות שגרתיות מסוגים שונים (ספורט טבלאי, משחקי נופש המוניים ועוד; רצוי לפחות פעילות אחת בכל שנה).
- **נושאים עיונים בחינוך הגופני (ידע והבנה):** הנושאים המפורטים בעמ' 25 יילמדו במסגרת השיעורים וכחלק מהפעילות העצמית של התלמיד.
- **מבחנים/מבדקים:** חלה חובת עריכת מבחנים/מבדקים בענפים/בפעילויות שנלמדו (שניים לפחות). מבחני כושר גופני (מטעם משרד החינוך) ייערכו בכיתות י'-י"ב.
- **פעילות עצמית של התלמיד:** כל תלמיד מחויב בפעילות עצמית בהיקף שעה שבועית אחת לפחות (מלבד שיעורי החינוך הגופני), על פי בחירתו, מתוך מבחר אפשרויות: השתתפות בנבחרת, במועדון בית ספרי, באגודה, בחוג, בעבודות בכתב וכו'.
- **פעילות חוץ-כיתתית:** חלה חובת השתתפות בשני סוגים שונים לפחות של פעילות חוץ-כיתתית מדי שנה (ימי ספורט עממיים, מירוצי שדה, ניווט, נופש פעיל, ספורט מים וכו').
- **אירועי ספורט של בתי הספר:** חלה חובת השתתפות באירועי ספורט תחרותיים של בתי הספר באמצעות קבוצות ייצוגיות.

### בחירה\*

חלה חובת בחירה מתוך נושאי הבחירה המפורטים בתכנית שלהלן, כמו כן מנושאי הלימוד המפורטים בתכניות הלימודים בענפי הספורט השונים:\*\* העשרה בחינוך הגופני תשס"ב, משחקי מחבט לכיתות ה'-י' תשס"א; כדור-עף, כדורגל תש"ס; כדוריד, כדורסל, תשנ"ד; אתלטיקה קלה, תש"ס; התעמלות ספורטיבית, תשנ"ו.

\* ראו "עקרונות ההוראה - עמ' 18-21.  
\*\* התכניות הופקו על ידי האגף לת"ל בהוצאת "מעלות".

מיומנויות ופעילויות למידה וענפי ספורט על פי שכבות גיל\*



\* פירוט תכנית הלימודים לקדם יסודי ולכיתות א'-ב' תפורסם בחוברת נפרדת.  
 \*\* בכל שכבות הגיל יש ללמד נושאי ידע והבנה על פי התכנית.

# עקרונות ההוראה

## תכנון ההוראה

תכנית לימודים היא בסיס לתכנון הוראה שנתי או רב־שנתי. המורה לחינוך גופני הפועל לבדו בבית הספר, או המורים לחינוך גופני שפועלים כצוות, יתכננו את התכנית השנתית או הרב־שנתית לפי התנאים המיוחדים לבית הספר (תלמידים, כוח־אדם, ציוד, מתקנים).

### עקרונות מנחים

- התאמת דרכי ההוראה – למידה לצרכים הייחודיים\* של התלמידים השונים, כמו: לקויות למידה ומוגבלויות גופניות תיעשה תוך התייעצות עם הסגל הרלוונטי של בית הספר.
- אלמנטים של התעמלות ספורטיבית ישולבו בהתעמלות כללית, ויש להימנע מהוראת או מהדגשת מיומנויות שאינן חיוניות.
- נושאי בחירה – הבחירה תיעשה על ידי המורה לחינוך גופני או על ידי בית הספר, באישור הפיקוח על החינוך הגופני, או שתיעשה על ידי התלמיד, אם תנאי בית הספר מאפשרים זאת. אפשר להוסיף מקצועות בחירה, כמו מחול אירובי, אמנויות לחימה, בהדרכת מורים מקצועיים בעלי הכשרה הולמת ובאישור הפיקוח על החינוך הגופני, בהתאם לקריטריונים שייקבעו.
- לימודי כושר גופני יהיו חלק מהוראת מקצועות החינוך הגופני בתכנים הייחודיים לכל מקצוע, ברצף התפתחותי רצוי, נוסף לשעות הלימוד הכלליות. מומלץ לעודד את התלמידים לפעילות גופנית מחוץ לכיתה.
- נושאי הלימוד העיוניים (פרק 2) ישולבו בהוראת המיומנויות במקצועות החינוך הגופני. מומלץ ללוות את הוראת הנושאים העיוניים בדיונים ובסרטונים. כמו כן מומלץ לקשר ולשלב את נושאי החינוך הגופני עם הוראת המיומנויות המעשיות ועם יתר התחומים הדיסציפלינריים, המיומנויות וכישורי החיים הנלמדים בבית הספר (כגון: ידיעת הגוף והבנת תפקודיו עם לימודי הטבע; הבנת תופעות פיזיקליות של תנועת גופים במרחב ובזמן עם לימודי המדע; הבעה אסתטית בתנועה ובצבע עם לימודי האמנות החזותית – פלסטית; הבנת תופעות חברתיות בספורט – עם לימודי החברה).

\* ראו פרק 6: "שילוב ילדים בעלי צרכים מיוחדים", עמ' 107.

- יש לעמוד על חשיבות הפעילות העצמית של התלמידים בשעות הפנאי, תוך הדגשת נושא הבטיחות.

- מספר המשתתפים בכל מקצוע/פעילות יהיה בהתאמה עם הוראה תקינה של הפעילות.

- יש לזכור כי הצרכים הספורטיביים-הישגיים-מיומנותיים אינם מטרה ראשית בחינוך גופני, אלא מטרת-משנה להשגת אורח חיים בריא, כמפורט במטרת-העל ובמטרות הכלליות.

### **ההתייחסות המיוחדת לילדים מצטיינים ומחוננים תתבטא בפעילות ובתכניות מיוחדות שמחוץ למערכת החינוך הגופני הרגיל.**

- הנאת התלמידים מעיסוקם בפעילות גופנית היא חשובה ביותר, אם כי איננה מטרה בפני עצמה, אלא מוצר לוואי חשוב בדרך להשגת המטרות הרחבות יותר של החינוך הגופני.

- מקצועות החינוך הגופני שנלמדים מחוץ לבתי הספר (במרכזי למידה של ספורט ימי, בבתי ספר שדה, בזירות החלקה על קרח וכו') יהיו כפופים להנחיות הפיקוח על החינוך הגופני ולאישורו מבחינת ביטוח ובטיחות.

- תכניות הלימודים המפורטות את נושאי הלימוד בענפי הספורט הן חלק בלתי נפרד מהתכנית, ועל המורים להיעזר בהן בעת תכנון ההוראה. תכניות אלה הופקו על ידי האגף לתכנון ולפיתוח. תכניות לימודים במשרד החינוך בהוצאת "מעלות":\*

- כדוריד כדורסל, תשנ"ד.
- התעמלות ספורטיבית לבתי ספר יסודיים, תשנ"ו.
- כדורעף כדורגל, תש"ס.
- אתלטיקה קלה, תש"ס.
- משחקי מחבט לכיתות ה'-י', תשס"א.
- תכניות העשרה בחינוך גופני, תשס"ב.
- משחק הוגן - חינוך להגינות ספורטיבית, תשס"ב.

### **על מנת לתכנן תכנית הוראה בית ספרית על בסיס תכנית הלימודים, על המורים:**

- להציב מטרות אופרטיביות ספציפיות להוראת החינוך הגופני בבית הספר.
- לבחור תכנים בזיקה למטרות.
- לחלק את התכנים לפרקי זמן (חודשים, שנים), לגילאים השונים.
- לפתח תכנים באופן מדורג.

\* ניתן לרכוש את הספרים בהוצאת "מעלות", תל אביב, טלפון: 03-5614121

- לחלק את התכנים ליחידות הוראה ולהציב מטרות לכל שיעור בתחום המוטורי, הקוגניטיבי, החברתי והרגשי.
- לבחור מגוון כלים להערכת תהליכי ההתנסות ותוצריה.

### **הצבת מטרות אופרטיביות ספציפיות להוראת החינוך הגופני בבית הספר תהיה בהתאם למטרות תכנית הלימודים.**

הצבת המטרות הספציפיות תתחשב:

- במאפיינים, בצרכים ובהתנסות הקודמת של הלומדים.
- בתנאי בית ספר: מתקנים, ציוד.
- בציפיות הנהלת בית הספר והצוות הפדגוגי:
  - נוהלי חלוקה ו/או צירוף כיתות.
  - הוראה בכיתות הטרוגניות.
  - חינוך מיוחד, נפרד או משולב.
- בציפיות ההורים.
- בציפיות הקהילה הקרובה (שכונה, עיר).

### **בחירת התכנים תיעשה בהתאם למטרות ובהתאמה לגילאים השונים.**

- בחירת התכנים ופיתוחם המדורג לצורכי הוראה.
- חלוקת התכנים לשנות הלימוד תוך שמירה על רצף המתפתח משיעור לשיעור, משיעור ליחידת הוראה, מיחידת הוראה לתכנית שנתית ומתכנית שנתית לתכנית רב־שנתית. יש לתת את הדעת לקשר שבין החלקים לשלם הן במישור האופקי (השנתי) והן במישור האנכי (רב־שנתי). כל זאת בהתחשב במספר השעות המוקצה לכל שכבת גיל.
- פיתוח יחידות הוראה לפי החלוקה לתכנים. **יחידות הוראה אלו ישמשו מסד להקצאת מתקנים וציוד.**
- יחידות הוראה לשכבות הגיל ולכיתות הייחודיות יותאמו לאפיוני הכיתה, לצורכי התלמידים, ליכולתם הגופנית ולהתנסותם הקודמת.

## שיקולי דעת לבחירת פעילויות הלמידה

בתכנית הלימודים נבחרו פעילויות למידה לפי הקריטריונים המפורטים להלן. כל פעילות שהמורה יבחר יש לבדוק לפי התאמתה לאוכלוסיית היעד ולפי הקריטריונים שלהלן.

### 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 יחסי רב יותר מאשר כל פעילות גופנית אפשרית אחרת?
- 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 התכנית כוללת היצע רחב וחשיפה מרבית לפעילויות המתאימות לכל החיים (גישת "סופרמרקט")?
- 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 (מתאימה לפעילות בחיק המשפחה)?
- האם הפעילות כוללת מרכיב אירובי לשיפור סבולת הלב והריאה?
- האם התכנית מתייחסת גם לנטיות התלמידים ולמשאלותיהם?

# הערכה בתהליך ההוראה-למידה

הערכה היא חלק אינטגרלי של תהליך ההוראה-למידה. זאת, כדי לקבוע היכן עומדים התלמידים בנקודת זמן מסוימת ביחס למטרות שהוצבו מראש. על כן המורים מתבקשים להשתמש במגוון דרכים וכלים להערכה ולמידה בתחום המוטורי (תנועתי) ו/או הקוגניטיבי (ידע והבנה).

ההערכה תחול על רמות ביצוע שונות, מרמה התחלתית ועד לרמת הצטיינות.

הערכה משמשת כלי לעיצוב ההוראה והלמידה, שכן הערכה היא איסוף מידע על מידת השגת המטרות – נקודות חוזק ותורפה. לאור תוצאות ההערכה, המורים והתלמידים מקבלים החלטות הנוגעות לתהליך ההוראה-למידה.

הערכה ומדידה בחינוך הגופני מכוונות בדרך כלל להשגת המטרות הבאות:

- להעריך את מידת השגתן של מטרות התכנית.
- לספק מידע לתלמידים על מידת התקדמותם.
- לעודד את הלומדים לשפר את הישגיהם הלימודיים.
- להעריך את יעילותו של תהליך ההוראה.
- להתאים את דרגת הקושי של התכנים ואת מידת מורכבותם הן בהתאם למציאות הכיתתית והן בהתאם לנתוניו של כל פרט.
- לאסוף מידע לצורך הערכת התלמיד ומתן ציון.

להלן מהלכים שיעזרו למורה בבחירה ובעיצוב של מבחנים מוטוריים (למשל: מבחן להערכת מיומנויות ספורט ומהלכי משחק):

- בחירת מטרה לצורך מדידה והערכה.
- ביצוע ניתוח תוכן למקצוע הספורט הנלמד.
- בחירת פריטי המבחן מספרות מקצועית המשקפים את התוכן הנלמד ביחידת ההוראה. המבחן יכלול את הפעילויות וההתנסויות שנלמדו.
- הסבר ברור של מטרת המבחן ומהלכו.
- קביעת שיטת הניקוד ופירוט שיטת הניקוד.
- קביעת רמות ביצוע שונות מרמה התחלתית עד לרמת הצטיינות.
- הנחיות מדויקות לנבחן:
- תיאור אופן הביצוע (מה מצופה מהתלמידים).



## פרק 2

# שילוב נושאי לימוד עיוניים

---

מבוא / 24

נושאי הלימוד העיוניים / 25

## מבוא

- **נושאי לימוד עיוניים** ישולבו בתכנית הלימודים המעשית לשם הקניית ידע, הבנה ומודעות לגוף ולתפקודו התקין. החלק העיוני ישמש בסיס וכלי עזר בהפעלה וביישום של **התכנית המעשית** בשיעורי החינוך הגופני ולהשגת מטרות החינוך הגופני באופן שלם יותר. **נושאים אלה יילמדו כחלק מהשיעורים המעשיים** בהתאם לגיל התלמידים ולרמת התפתחותם.
- הנושאים המפורטים בתכנית זאת משקפים את הידע וההבנה שיש לצפות מבוגרי כיתה י"ב ב"יציאתם לחיים". חלוקת הנושאים בהתאם לגילאים השונים בזיקה לצרכים הנובעים משלבי ההתפתחות השונים, \* מיועדת להכשיר את התלמידים לחיים בריאים כמבוגרים.

\* הלל רסקין (2002). **פעילות גופנית ובריאות הציבור**, ספר עזר לצוותי החינוך הגופני בבתי הספר (כיתות ט'-י"ב) ובקהילה, מכון וינגייט, נתניה.  
**ידע והבנה בחינוך גופני ובספורט**, ספר עזר לתלמיד ולמורה בחט"ע בבתי ספר עליסודיים, קובץ א', מכון וינגייט, נתניה, 1991.

## נושאי הלימוד העיוניים (חובה ורשות)

רשות	חובה	
	+	1. משחק הוגן – חינוך להגינות ספורטיבית
	+	2. מבנה השלד והמפרקים
	+	3. מבנה שרירי השלד
	+	4. פעולת השריר במאמץ, השפעת האימון על שרירי השלד
	+	5. יציבה תקינה
	+	6. סטיות נפוצות מהתנוחות ומהתנועות הגופניות התקינות כבסיס להתפתחות ליקויי תנועה ויציבה
	+	7. תנועות בריאות לעומת תנועות בלתי רצויות
	+	8. לב – תפקוד הלב במאמץ, לחץ דם במאמץ גופני
	+	9. הפעילות הגופנית כאמצעי מניעה של מחלות לב וכלי דם
	+	10. ריאות – תפקיד אברי הנשימה, המכניקה של הנשימה
	+	11. השפעת האימון הגופני על תפקודי מערכת הנשימה
+		12. אבות המזון, תפקיד המינרלים והוויטמינים בגוף
	+	13. משקל הגוף התקין, השמירה על משקל תקין, כללי התזונה הנכונה, השמנת יתר
	+	14. עישון, שתיית אלכוהול ושימוש בסמים וב"חומרי עזר" אחרים – הסכנות ודרכי המניעה
	+	15. בטיחות ועזרה ראשונה
	+	16. הכושר הגופני – מרכיבי הכושר הגופני ומקומם בחיי היום יום ובפעילויות ספורטיביות
	+	17. עקרונות ושיטות לשיפור הכושר הגופני
	+	18. דרכים להערכת הכושר הגופני
+		19. הספורט בישראל והמכביות
+		20. החינוך הגופני מיוון העתיקה ועד ימינו – אולימפיאדות

