

25.5.26

לכבוד:

מנהלי/ות התיכונים

מנהלי/ות החטיבות העליונות

רכזים/ות ומורים/ות בחטיבה העליונה

סמסטר ראשון בתיכון קורס מדריכי ריצות ארוכות

עיקרי מפגש החשיפה לתוכנית:

רקע

מטרתה של התוכנית "סמסטר ראשון בתיכון" היא לפתח כישורי למידה אקדמיים, לבסס את תחושת המסוגלות העצמית בהקשר האקדמי ולאפשר צבירת נקודות זכות אקדמיות במהלך הלימודים בתיכון.

רציונל

תכנית האקדמיה בתחום הדעת בחינוך גופני נותנת מענה שוויוני לכלל התלמידים הלומדים במקצוע המוגבר בחינוך גופני, מעלה את תדמית החינוך הגופני בבתי הספר על ידי פיתוח התחום והמורים במגמות. התוכנית מחזקת את הקשר בין מגמות בחינוך גופני לבין קמפוס וינגייט. התלמידים ייחשפו לקורס אקדמי שיאפשר להם ליישם מחקרים ויוזמות של האקדמיה בבתי הספר. ברמת התלמידים ות חושפת את התלמידים ללימודים אקדמיים. מאפשרת לתלמידים אקרדיטציה של קורסים אם יחליטו ללמוד לתואר ראשון בהוראת החינוך הגופני בקמפוס וינגייט.

התוכנית החדשה היא נדבך נוסף בתפיסת החינוך הגופני בכלל ובחטיבה העליונה בפרט. על פי תכנית הלימודים בחינוך גופני לחינוך העל-יסודי. תכנית סמסטר ראשון בתיכון מאפשרת ללמד את הקורס האקדמי במסגרת שיעורי המקצוע המוגבר בחינוך גופני בכיתה על-ידי המורה לתחום זה ועל-פי מערכת השעות,

למשרד החינוך שמורה הזכות לעדכן פרטים הנוגעים למתווה התוכנית, למבנה ולתכנים ככל שיידרשו וככל שיימצא לנכון. כל עדכון שכזה יוצג מראש למורים שילמדו בתוכנית.

וכך הציון בקורס האקדמי יהיה רכיב בציון הברגרות במקצוע וגם יקנה לו כמות נקודות זכות אקדמיות (נק"ז).

מבנה הלמידה

בבתי ספר תיכוניים שבהם יש מגמות לימוד לחמש יחידות בחינוך גופני תוקדש יחידה אחת

מתוך החמש לקורס מדריכי ריצות ארוכות (בהובלת ניר בדולח)

בסיום הקורס התלמידים יקבלו תעודת מדריך ויוכלו לעבוד בתחום

יתקיימו שיעורים עיוניים בנושאי פיזיולוגיה, בניית תוכניות אימון ריצה, מניעת פציעות וכו' יילמדו בצורה א-סינכרונית עם שיעורים מוקלטים מראש. יש חשיבות גדולה לצוות המורים לחינוך גופני בבית הספר לקדם את הלמידה האסינכרונית אשר תאפשר להתקדם בשלבי הקורס ולהזמין את המרצים המקצועיים מהמרכז האקדמי לשיעורים מעשיים בבתי הספר.

• המורים בבתי הספר יתווכו ויעזרו לתלמידים עם החומר

• המורים יוכלו להיעזר ולהתייעץ עם הסגל של המרכז האקדמי לגבי תכני הקורס

• התלמידים יגיעו לקמפוס בוינגייט או מקום אחר שייבחר לשיעורים מעשיים ולמבחנים כמו כן,

יתקיימו מפגשים מרוכזים של מרצים מטעם המרכז האקדמי בבתי הספר

על פי בקשת משרד החינוך התלמידים צריכים להגיע לפחות למפגש אחד בקמפוס וינגייט להכרות עם הקמפוס ולביקור במעבדות, באחריות צוות המורים והנהלת בית הספר.

• בעתיד, אם התלמיד ייבחר ללמוד תואר בחינוך גופני במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, יקבל

פטור (אקדמיטיבה) על שלושה קורסי בחירה מעשיים, עד שמונה שנים מקבלת התעודה

הכיתות בתוכנית הן הכיתות האורגניות והן תלמדנה במהלך שיעורי במסגרת המגמה למקצוע

מוגבר בחינוך גופני את הקורס האקדמי של המרכז האקדמי לוינסקי וינגייט, בקורס למדריכי ריצות

ארוכות. לימודי הקורס ישתלבו בשעות המובנות במערכת.

הקורס משלב היבטים פיזיולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים, יכלול מרכיב עיוני שילמד באופן

אסינכרוני, ומרכיב מעשי שילמד במפגשים מרוכזים בבתי הספר על יד מרצים מהמרכז האקדמי לוינסקי וינגייט. השיעורים המקוונים יועברו על ידי סגל המרכז האקדמי, המלמד את הקורס גם בקורס "מדריכי ריצות ארוכות" בהובלתו של ניר בדולח.

בסיום הקורס יקבלו התלמידים שיעמדו בדרישות הקורס תעודת מדריך לריצות ארוכות, שתאפשר להם להדריך ולהוביל קבוצות ריצה ואף להרוויח כסף בתחום שהם אוהבים. בתקווה שעבודתם תגדיל את קהל המשתתפים בפעילות גופנית בשעות הפנאי ותגדיל את הבסיס לאוכלוסייה המאמצת אורח חיים בריא ופעיל.

שיעורים עיוניים בקורס יוקלטו על ידי סגל הקורס לטובת השיעורים האסינכרוניים בתמיכת צוות

הטכנולוגיה. התלמידים יצפו בהקלטות ובמקביל יליו על ידי מורי המגמה בתרגילים, בפורום

שאלות ותשובות, וכן בכל בעיה שתתעורר עם תוכני הלימוד.

הסגל האקדמי יכין את המבחנים ויהיה אחראי על הביצוע וההשגחה במבחנים ועל בדיקתם. כל תלמיד שישתתף בקורס ויעמוד בדרישות יקבל תעודת מדריך ריצות ארוכות, שתאפשר לו להדריך בתחום. בכך נשיג יתרון כפול, התלמיד יוכל לעבוד ועוד אנשים יעודדו לרוץ ולעסוק בפעילות גופנית בריאותית

סטודנטים הלומדים לתואר ראשון בחינוך גופני ובחרים ללמוד בקורס מדריכי ריצות ארוכות

(כחלק מלימודי התואר, מקבלים פטור משלושה קורסי בחירה מעשיים (3 ש"ש). פטור זה יינתן בעתיד לתלמידי תיכון שסיימו את לימודי הקורס ועמדו בכל הדרישות של הקורס).

חברי הסגל בתוכנית מהמרכז האקדמי

- ד"ר שרון צוק, ראש בית הספר להוראת החינוך הגופני
 - ד"ר מיכאל אשכנזי, ראש בית הספר ללימודי תעודה והשתלמויות בקמפוס וינגייט
 - יעל רובין, אחראית על הכשרת ההוראה בקמפוס וינגייט
 - ניר בדולח, רכז קורס מדריך לריצות ארוכות
 - יוני שוולטר, מאמן ריצה
 - ניר פינק
 - עומרי רונן, מאמן כוח
 - אור לין
 - יאיר שחר
 - ירין דבש, אחראי טכנולוגיה
 - ד"ר נועה חורש, היחידה לחדשנות בחינוך
- *ייתכנו שינויים במצבת הסגל.

הוראת תוכני הקורס האקדמי יתחילו במחצית ראשונה של כיתה י"א או כיתה י"ב ויסתיימו בתום המחצית השנייה של כיתה י"א או כיתה י"ב.

היחידה הרביעית / היחידה המעשית במגמת בגרות בחינוך גופני

תכנית "מהתיכון לאקדמיה"	התוכנית "הרגילה"
מאפשרת לכולם להוציא תעודת מדריך ציון חיצוני ללא עלות. מייצרת שוויון הזדמנויות בין התלמידים אין תלות בעלויות או מתקנים. רשת בטחון: רק במידה והתלמיד לא יעבור בחינה חיצונית עיונית ומעשית ייחשב קורס זה כציון סופי	1. תעודת מדריך ציון פנימי, בית ספרי 2. תעודת מדריך (ציון חיצוני) עלות החלה על התלמיד מחייבת מבית הספר מתקנים מתאימים ומאושרים וצוות מורים מאושר על ידי מנהל הספורט ● הנושאים עליהם נבחנים בבגרות

התכנים

התכנים הם התכנים של הקורס שפותח על ידי המרכז האקדמי לוינסקי וינגייט. התכנים עברו התאמה לצרכים הייחודיים של תלמידי התיכון, כאשר הקורס הסמסטרילי הקיים יותאם למסגרת בית ספרית. ההתאמות הללו יאפשרו לתלמידי כיתה הטרונגנית ממוצעת במערכת החינוך לעמוד בהצלחה באתגרים הלימודיים של התוכנית.

[קישור לאתר המרכז האקדמי – מדריכי ריצות ארוכות](#)

תפקיד המורה

המורים לחינוך גופני יעברו הכשרה על תכני הקורס בכדי שיוכלו לתווך ולעזור לתלמידים עם החומר

שיילמד בקורס. המורים יוכלו להיעזר ולהתייעץ עם הסגל האקדמי לגבי תכני הקורס.

המורה לחינוך גופני המלמדים במקצוע המוגבר הוא/היא המורה בקורס המלמד/ת את התלמידים.

המורים יקבלו גישה מלאה לאתר הקורס ולתכניו. האתר יספק למורה ערכות מלאות הכוללות מערכי

שיעור, מגוון תרגילים וחומרי העשרה.

חובות הלומדים ודרכי הערכה

• נוכחות פעילה של לפחות 80% מהשעות המעשיות עמידה בבחינה עיונית מסכמת בציון של

70 וביצוע של הלומדה בפרק האסינכרוני בצורה מלאה.

• עמידה במבחן הדרכה (מעשי מסכם) בציון של 70.

• הגשת תרגילי תכנון וניתוח תוכנית אימון.

• ביצוע שתי תצפיות באימון קבוצת רצים חובבים והגשת דו"ח צפייה.

• העברת אישור רפואי מרופא המשפחה המעיד על יכולת לבצע מאמצי ריצה בשיעור המעשי הרכב הציון הסופי.

הדרכת עמיתים והערכה של התקדמות ביכולת הדרכה/ הערכת הרכזים – 10%.

ב. הגשת תוכנית אימונים, דו"ח צפיה ותרגילי ניתוח – 10%.

ג. בחינה עיונית מסכמת – 40%.

ד. בחינה הדרכה מעשית מסכמת – 40%

למה התוכנית כדאית לתלמידים?

התלמידים זכאים להכרה אקדמית (אקרדיטציה) על לימודיהם.

הלומדים בתוכנית יקבלו בונוס לציון הקורס כשזה יומר לציון בתעודת הברגות.

התלמידים בקורס הם במעמד סטודנט של המוסד האקדמי. בעבור התלמידים יש בזה התנסות מעצימה כשלעצמה.

למה התוכנית כדאית למורים?

המורים יקבלו הכשרה ייעודית להנחיית הקורס,

המורים ייהנו מחומרי הוראה מקצועיים, הכוללים מערכי שיעור, מצגות, תרגילים ועוד, שיהפכו את מלאכת ההוראה קלה יותר.

המורים יזכו להוביל את תלמידיהם בתוכנית ייחודית ראשונה מסוגה בישראל.

שנת תשפ"ה – היא שנת הטמעה הדרגתית ראשונה

אנו מזמינים את בתי הספר להם יש מקצוע מוגבר בחינוך גופני 5 יח"ל, להצטרף לתוכנית בשנה"ל תשפ"ז.

מומלץ כי עד שיתאפשר למורה בתוכנית לעמודה על טיבה של התוכנית ועל התאמתה לכיתות חנ"ס,

מב"ר או אתגר, לא יצורפו כיתות אלה לתוכנית.

תוכני הקורס

• מטרה- הכשרת מדריכים לריצות ארוכות תוך שליטה בתכנון וביישום של תכנית אימונים לרצים חובבים למרחקים ארוכים

• נושאי הקורס :

1. האנטומיה של הריצה והמנגנונים הפיסיולוגיים העיקריים הפועלים בגוף האדם בריצות ארוכות.
 2. הבסיס המדעי בתנועה ובתזונה של רצים.
 3. עקרונות האימון ותורת האימון לרצים חובבים, בתכנון של פעילות נכונה ובטיחותית לשיפור הכושר הגופני.
 4. דרכי הכתיבה של תכנית האימונים ובקרתה.
- יש למהר ולבצע את הרישום
בכל שאלה נוספת אפשר לפנות לח"מ או למדריכים/ות במחוזות.

בכבוד רב,

גיא דגן,

הממונה והמפמ"ר על החינוך הגופני

העתקים:

ד"ר טלי יניב, יושבת ראש המזכירות הפדגוגית
נרית כץ, מנהלת אגף אקדמיזציה ולמידה דיגיטלית
שימי ביטון, ממונה תכנית סמסטר ראשון בתיכון