

י"א ניסן תשפ"ה
09 אפריל 2025

לכבוד:
מנהל/ות התיכונים
מנהל/ות החטיבות העליונות
רכזים/ות ומורים/ות בחטיבה העליונה

סמסטר ראשון בתיכון¹

- ♣ קישור למצגת מפגש
- ♣ קישור לשאלות ותשובות נפוצות
- ♣ מדריכים לריצות ארוכות – "מהתיכון לאקדמיה" - המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט (קמפוס וינגייט)

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.

1. 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. התכנית 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,

¹ 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 הבגרות 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

שיעורים עיוניים בנושאי פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, בניית תכניות אימון, מניעת פציעות וכו' יילמדו בצורה א-סינכרונית עם שיעורים מוקלטים מראש

- המורים בבתי הספר יתווכו ויעזרו לתלמידים עם החומר
- המורים יוכלו להיעזר ולהתייעץ עם הסגל האקדמי לגבי תכני הקורס
- התלמידים יגיעו לווינגייט (או מקום אחר שייבחר) לשיעורים מעשיים ולמבחנים
- בעתיד, אם התלמיד ייבחר ללמוד תואר בחינוך גופני במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, יקבל פטור (אקרדיטציה) 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 מכללת לוינסקי ווינגייט, בקורס למדריכי ריצות ארוכות. לימודי הקורס ישתלבו בשעות המובנות במערכת.

הקורס משלב היבטים פיזיולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים, יכלול מרכיב עיוני שיילמד באופן אסינכרוני, ומרכיב מעשי שיילמד בקמפוס ווינגייט. השיעורים המקוונים יועברו על ידי סגל המרכז האקדמי המלמד בקורס "מדריכי ריצות ארוכות" בהובלתו של ניר בדולח. בסיום הקורס יקבלו התלמידים 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 ילוו על ידי מורי המגמה בתרגילים, בפורום שאלות ותשובות, וכן בכל בעיה שתתעורר עם תוכני הלימוד.

במהלך שנת הלימודים יתקיימו חמישה מפגשים בקמפוס ווינגייט, משך כל מפגש 4 שעות אקדמיות, אלו יתמקדו בהיבט המעשי של הקורס. מפגש נוסף יתקיים בסוף הקורס בקמפוס ווינגייט ובו יגיעו התלמידים להיבחן על תוכני הקורס. 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 ובוחרים 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*

- 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.

התוכנית ה"רגילה"	סמסטר ראשון בתיכון
יחידה רביעית- 1. תעודת מדריך ציון פנימי, בית-ספרי 2. תעודת מדריך ציון חיצוני (עלות החלה על התלמיד) מחייבת מבית הספר מתקנים מתאימים • הנושאים עליהם נבחנים בבגרות	יחידה רביעית- 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 פנימי.

התכנים

מבנה הקורס

התכנים הם התכנים של הקורס שפותח על-ידי מכללת לוינסקי וינגייט. התכנים עברו התאמה לצרכים הייחודיים של תלמידי התיכון, כאשר הקורס הסמסטריאלי הקיים יותאם למסגרת בית ספרית. ההתאמות הללו יאפשרו לתלמידי כיתה הטרוגנית ממוצעת במערכת החינוך לעמוד בהצלחה באתגר האקדמי של התוכנית.

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.

הערכה

- נוכחות פעילה של לפחות 80% מהשעות המעשיות עמידה בבחינה עיונית מסכמת בציון של 70.
 - עמידה בבוחן המדריך (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 במסגרת השיעורים המעשיים.
- הדרכת עמיתים והערכה של התקדמות ביכולת הדרכה/ הערכת הרכזים – 10%.
- ב. הגשת תוכנית אימונים, דו"ח צפייה ותרגילי ניתוח – 10%.
- ג. בחינה עיונית מסכמת – 40%.
- ד. בחינה מעשית מסכמת – 40%.

למה התוכנית כדאית לתלמידים?

- ✓ התלמידים זכאים להכרה אקדמית (אקרדיטציה) על לימודיהם.
- ✓ הלומדים בתוכנית יקבלו בונוס לציון הקורס כשזה יומר לציון בתעודת הבגרות.
- ✓ 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, שתוכר גם לצורך גמול.
- ✓ 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 – שנת הטמעה הדרגתית ראשונה

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

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

**רישום לתכנית פתוח עד ליום
תוצאות ההרשמה יתפרסמו ביום**

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