

## חינוך גופני - תוכנית לימודים מבנה רציונל וסילבוס

### "כשאהיה גדול אני רוצה להיות עם שורשים וכנפיים"

#### אמנון שמוש

בריאות הינה זכות בסיסית של כל אדם, כך קבע ארגון הבריאות העולמי ב-1996. הוא מהותו של החינוך הגופני, מלבד החשיבות של העיסוק בפעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא וניצול נכון של שעות הפנאי, בהקניית ערכים כגון סובלנות, הגינות, שיתוף פעולה, עזרה הדדית וכבוד לזולת. ליצירת אורח חיים בריא חשיבות רבה במכלול היבטים: תזונה נכונה, פעילות ספורטיבית, קידום בריאות (מניעת מחלות), מניעת השמנה, שמירה על הגיינה אישית, חיזוק הדימוי העצמי, טיפוח הגוף. השנה, אנו עושים את הצעד הראשון להטמעת תכנית לימודי חינוך גופני בתוכנית היל"ה. התכנית מתבססת על רוח ותפיסת האקולטורציה ההומנית.

#### מטרות התוכנית

1. הקניית ערכים חברתיים ואישיים כגון: אחריות, שיתוף, דייקנות, מחויבות, עבודת צוות.
2. הקניית ידע והבנה בנושאים כגון: גוף האדם, טיפוח יציבה, דימוי גוף, תזונה נכונה ואורח חיים. מניעת סמים, אלכוהול וסטרואידים בספורט.
3. טיפוח וביטוי היכולת האישית,
4. הספורט ככלי להעצמת הנערים/ות
5. למידה שיתופית קבוצתית.
6. הספורט ככלי ערכי למניעת אלימות.
7. ספורט כפעילות לחיים.
8. הנאה וחוויה.

## מבנה תוכנית חינוך גופני

1. תוכנית לימודים בת 60 שעות מתוכן 25 שעות עיוניות ו- 35 שעות יישומיות.
2. חלק מהתוכנית יפותח בתפיסת המודל המשולב (החלק העיוני מוטמע תוך כדי הפעילות היישומית).
3. תוכנית הלימודים בחינוך גופני היא ללא קרדיטציה
4. התוכנית תוצע לכלל לומדי היל"ה
5. השיעורים יתנהלו בהפרדה בין נערים ונערות
6. גודל קבוצה מינימלית – 5 נערים/ות
7. שיעורי החינוך הגופני, יתבצעו ע"י מורים לחינוך גופני ובמסגרת שעות הוראה.
8. כל יחידה תבחר את ענפי הספורט בהתאם לאפיון האוכלוסייה שלה ובהתאם למיקומה להעמדת מתקנים ואביזרים ע"י הרשות המקומית.

## כוח אדם להוראת תוכנית חינוך גופני

9. כוח האדם להפעלה ולהוראת החינוך גופני הוא/היא מורה לחינוך גופני בעלי תעודת הוראה (שכר מורה בלבד)

## קשר בין היחידה לרשות המקומית לשם יישום תוכנית חינוך גופני

10. ציוד ספורט בסיסי, שיש לצייד את היחידות כמו: דלגיות, משקוליות, פינת כדור סל, מזרונים, כדורים, גלגלי גומי ושימוש במתקני ספורט - באחריות הרשות המקומית / היחידה לקידום נוער.
11. יש לברר מבעוד מועד ולהגדיר מה נדרש מהיחידה לקידום-נוער, שמקבלת על עצמה את הפעלת התוכנית כמו: זמינותם לשימוש לנערי היל"ה של מתקנים כגון: מגרש ספורט, אולם, בית ספר להעמדת מתקנים וכו'.

## סילבוס - טבלת נושאים עיוניים מומלצים לתוכנית

נושאי לימוד	דגשים לנערים	דגשים לנערות
1. היכרות עם גוף האדם – מערכות עיקריות		
2. מרכיבי החינוך הגופני		
3. תזונה נכונה	הנושא יכלול: תוספי תזונה וסמים בספורט	הנושא יכלול: הפרעות אכילה
4. ערכים בספורט		
5. חינוך לבריאות ולפנאי	הנושא יכלול: ספורט פופולארי כדרך חיים בריא	הנושא יכלול: טיפוח, יציבה ודימוי גוף

(הנושאים בהתאם לתוכנית הלימודים- משרד החינוך)

### ענפי ספורט – בהתאם לנספח משרד חינוך

- אגרוף
- אמנויות לחימה
- אתלטיקה קלה
- הרמת משקולות
- התעמלות לסוגיה
- טניס
- טניס שולחן
- טריאטלון
- משחקי כדור
- משחקי נופש (כדור נוצה, פטנק, פריסבי, משחקי מחבט)
- סיוף
- ספורט ימי
- קליעה למטרה (לרבות קליעה למטרה)
- רכיבה על אופניים
- שחייה

## טבלת רשימת מיומנויות ספורט - מיומנויות

1	אומנויות לחימה
2	גוף נפש
3	גל שלי
4	דרך המגרש - חינוך לכדור רגל
5	ווינגייט ספורט זה שם המשחק
6	זומבה, דנאס, האוס
7	גלישת גלים
8	כושר גופני בשיתוף ווינגייט
9	קרב מגע - רחובות
10	יוגה
11	עוגן לחיים - צופי ים ישראל

### לוח זמנים:

- סוף דצמבר 2015 - פרסום יוצאים לדרך
- במהלך ינואר 2016 – איתור היחידות בהן התוכנית תופעל השנה, וגיוס מורים- בהתאמה.
- סמסטר שני תשע"ו – הפעלת התוכנית החל מסוף ינואר 2016

### לשאלות ולפרטים:

אילת כ"ץ- מתאמת תוכניות לימודים - 05409508002

[eilatk@atid.org.il](mailto:eilatk@atid.org.il)