

מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 המזכירות הפדגוגית  
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני  
 חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

**טבלה דיסציפלינרית למיקוד הלמידה לרשות המורה לחינוך גופני בחטיבה העליונה - מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל - שנה"ל תשפ"ב**

רשימת הנושאים הנלמדים <b>בכיתה י'</b> (בכיתה י' השנה בוטל המיקוד)	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות V – נכלל במיקוד --- - לא נכלל במיקוד	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	תהליכי פיתוח מקצועי מלווים – מורי מקצוע מוגבר
שלד	v	1. ספרי לימוד	1. הערכה תלמידים	השתלמויות מורים:
מפרקי הגוף	v	2. מאגר סיכומים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר	1. הערכה תלמידים פנים אל פנים וגם באמצעות ה zoom :	1. קורס הכשרה להוראת המקצוע המוגבר לבגרות 5 יח"ל בחינוך הגופני
גורמי הישג	v	3. מאגר שאלות לפי פרקי לימוד כולל שאלות ממבחני בגרות.	עבודות, פרויקטים - PBL, או חקר, בחנים, מבחנים ומבחנים בע"פ.	2. קורס למדה מבוססת פרויקטים - PBL
מרכיבי הכושר	v	4. מצגות לפי פרקי לימוד באתר המפמ"ר	מבחנים ומבחנים בע"פ.	3. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב א'
מרכיבי הכושר הפסיכומטוריים	v	5. שעורים מצולמים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר	2. הערכת תלמיד באמצעות My Test Box	4. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב ב'
עקרונות אימון	v	6. למידה מרחוק סינכרונית ואסינכרונית באמצעות: 'zoom classroom ועוד.	3. הערכת תלמיד באמצעות classroom	5. קורס חשיבה מסדר גבוה
מערכת הדם 283-269	v	7. שיתוף חומרי למידה ורעיונות בקבוצת וואטסאפ של מורים.	4. הערכת תלמיד באמצעות google docs	6. קורס הכשרה להוראת המדעים בקורס מדריכים חיצוני.
מבוא-אישיות והקשרה לספורט	v		5. הערכת תלמיד באמצעות wizer.me	
שרירי השלד	v			
יציבה	v			
שיטות אימון לפיתוח כוח	v			
תזונה	v			
השמנה	v			
מערכת נשימה 256-243	v			
מבוא – יוון בעת העתיקה	v			

C:\Users\spu2061\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\5C77ORU7\003).docx תשפ"ב (003)

המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 61092  
 טלפון: 073-3936652; פקס: 073-3936225

אתר האינטרנט: [www.education.gov.il/pe](http://www.education.gov.il/pe) E-mail: [anatpi@education.gov.il](mailto:anatpi@education.gov.il)  
 "שער הממשלה": [www.gov.il](http://www.gov.il) משרד החינוך התרבות והספורט: [www.education.gov.il](http://www.education.gov.il)

מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 המזכירות הפדגוגית  
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני  
 חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

תהליכי פיתוח מקצועי מלווים – מורי מקצוע מוגבר	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות V – נכלל במיקוד --- לא נכלל במיקוד	רשימת הנושאים הנלמדים <b>בכיתה י"א</b> (בכיתה י"א חלו שינויים במיקוד ביחס לשנה"ל הקודמת)
השתלמויות מורים:  1.קורס הכשרה להוראת המקצוע המוגבר לבגרות 5 יח"ל בחינוך הגופני 2.קורס למדה מבוססת פרויקטים - PBL 3.קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב א'	1.הערכה תלמידים פנים אל פנים וגם באמצעות ה zoom : עבודות, פרויקטים PBL- או חקר, בחנים, מבחנים ומבחנים בע"פ. 2. הערכת תלמיד באמצעות My Test Box 3. הערכת תלמיד באמצעות classroom	1.ספרי לימוד מאגר 2. סיכומים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר 3. מאגר שאלות לפי פרקי לימוד כולל שאלות ממבחני בגרות. 4. מצגות לפי פרקי לימוד באתר המפמ"ר 5. שעורים מצולמים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר	1 - 11 (כל הפרק) 114 – 125 (כל הפרק) --- 19 - 49 (כל הפרק) --- 21 – 33 (כל הפרק) --- 13 – 43 (כל הפרק) --- 69 - 90 95 – 98 (כל הפרק) 99 – 109	<b>נושא 1-מבוא לתולדות החינוך הגופני והספורט</b> יוון הקלאסית הספורט באסלם ובנצרות ישראל בתנועה האולימפית: היבטים היסטוריים, מדיניים וספורטיביים עמ' 51-67. משחקי המכביה: המשחקים האולימפיים היהודיים, עמ': 19-25, 36-34, 41-42, 45-49. ספורטאים יהודים בולטים במשחקים האולימפיים, עמ': 81-93. ספורט הנשים בישראל: עבר הווה ועתיד, עמ': 21-33. <b>נושא 2 - היבטים בפסיכולוגיה של הספורט</b> אבני דרך בפסיכולוגיה של הספורט אישיות מוטיבציה לחץ כאמצעי להצלחה <b>נושא 3 - תורת הכושר הגופני - עיוני</b> גורמי ההישג בספורט מרכיבי הכושר הגופני

C:\Users\spu2061\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\5C77ORU7\003).docx תשפ"ב (003)

המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 61092

טלפון: 073-3936652; פקס: 073-3936225

אתר האינטרנט: [www.education.gov.il/pe](http://www.education.gov.il/pe) E-mail: [anatpi@education.gov.il](mailto:anatpi@education.gov.il)

“שער הממשלה”: [www.gov.il](http://www.gov.il) משרד החינוך התרבות והספורט: [www.education.gov.il](http://www.education.gov.il)

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
 המזכירות הפדגוגית  
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני  
**חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא**

<b>4. קורס פדגוגיה</b> בעידן החדש – שלב ב' <b>5. קורס חשיבה</b> מסדר גבוה <b>6. קורס הכשרה</b> להוראת המדעים בקורס מדריכים חיצוני.	<b>4. הערכה תלמיד</b> באמצעות google docs <b>5. הערכת תלמיד</b> באמצעות wizer.me	<b>6. למידה</b> מרחוק סינכרונית ואסינכרונית באמצעות: zoom' classroom ועוד. <b>7. שיתוף חומרי</b> למידה ורעיונות בקבוצת וואטסאפ של מורים.	(כל הפרק)	
			116 – 110	מרכיבי הכושר הפסיכו מוטוריים
			(כל הפרק)	
			356 – 349	עקרונות האימון
			(כל הפרק)	
			379 - 370	שיטות אימון לפיתוח כוח
			404 – 393	שיטות אימון לפיתוח סבולת
			(כל הפרק)	
				<b>נושא 4 - היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בבריאותיים בחינוך הגופני</b>
			---	הרכב הגוף: הגוף הרזה ושומן הגוף
			74 – 67	מפרקי הגוף
			(כל הפרק)	
			---	מערכת העצבים
			130 – 117	שרירי השלד: היכרות, מבנה וסוגי התכווצות
(כל הפרק)				
139 – 133	מנגנון ההתכווצות – תאוריית ההחלקה			
(כל הפרק)				
153 -141	מסלולי אספקת אנרגיה			
(כל הפרק)				
256 -245	מערכת הנשימה			
292 -269	מערכת הדם			
---	מחלות לב וכלי דם			
511 – 505	עקרונות בתכנון פעילות גופנית כמרכיב בתחזוקת גוף האדם			
(כל הפרק)				

C:\Users\spu2061\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\5C77ORU7\5C77ORU7.docx (003)

המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 61092

טלפון: 073-3936652; פקס: 073-3936225

אתר האינטרנט: [www.education.gov.il/pe](http://www.education.gov.il/pe) E-mail: [anatpi@education.gov.il](mailto:anatpi@education.gov.il)

“שער הממשלה”: [www.gov.il](http://www.gov.il) משרד החינוך התרבות והספורט: [www.education.gov.il](http://www.education.gov.il)

מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 המזכירות הפדגוגית  
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני  
 חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

תהליכי פיתוח מקצועי מלווים – מורי מקצוע מוגבר	המלצות לדרכי הערכה חלופיות	המלצות חומרי עזר למורים להוראה היברידית	המלצות מיקוד תוכן ומיומנויות V – נכלל במיקוד --- - לא נכלל במיקוד	רשימת הנושאים בכיתה י"ב על המורה והתלמידים לבחור בלימודי הרחבה באחת משתי האפשרויות: (בכיתה י"ב אין שינוי במיקוד ביחס לשנה"ל הקודמת)
השתלמויות מורים: 1. קורס הכשרה להוראת המקצוע המוגבר לבגרות 5 יח"ל בחינוך הגופני 2. קורס למדה מבוססת פרויקטים - PBL 3. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב א' 4. קורס פדגוגיה בעידן החדש – שלב ב' 5. קורס חשיבה מסדר גבוה 6. קורס הכשרה להוראת המדעים בקורס מדריכים חיצוני.	1. הערכה תלמידים פנים אל פנים וגם באמצעות ה zoom : עבודות, פרויקטים - PBL, או חקר, בחנים, מבחנים ומבחנים בע"פ. 2. הערכת תלמיד באמצעות My Test Box 3. הערכת תלמיד באמצעות classroom 4. הערכה תלמיד באמצעות google docs	1. ספרי לימוד 2. מאגר סיכומים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר 3. מאגר שאלות לפי פרקי לימוד כולל שאלות ממבחני בגרות. 4. מצגות לפי פרקי לימוד באתר המפמ"ר 5. שעורים מצולמים של פרקי לימוד באתר המפמ"ר. 6. למידה מרחוק סינכרונית ואסינכרונית	V V V --- --- --- --- V V V	א. היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בריאותיים בחינוך הגופני מעורבות מסלולי אספקת האנרגיה במנוחה ובמאמץ חומרי הדלק למסלולי אספקת האנרגיה אספקת אנרגיה וצריכת חמצן צריכת חמצן במאמץ תת-מרבי, במאמץ מרבי (צח"מ) סף חומצת החלב (סח"ח) הערכת רמת התפקוד של המערכות האנאירוביות הערכת רמת התפקוד של המערכת האירובית התעייפות והתאוששות של המסלולים לאספקת אנרגיה אפקט האימון של אימוני כוח אפקט האימון של אימוני מהירות מאפייני הפעולה של היחידה המוטורית והשריר השלם

C:\Users\spu2061\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\5C77ORU7\003).docx תשפ"ב (003)

המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 61092  
 טלפון: 073-3936652; פקס: 073-3936225

אתר האינטרנט: [www.education.gov.il/pe](http://www.education.gov.il/pe) E-mail: [anatpi@education.gov.il](mailto:anatpi@education.gov.il)  
 "שער הממשלה": [www.gov.il](http://www.gov.il) משרד החינוך התרבות והספורט: [www.education.gov.il](http://www.education.gov.il)

מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 המזכירות הפדגוגית  
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני  
**חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא**

<b>5. הערכת תלמיד                  באמצעות                  wizer.me</b>	<b>באמצעות: 'zoom                  classroom ועוד.                  7. שיתוף חומרי                  למידה ורעיונות                  בקבוצת וואטסאפ                  של מורים.</b>	V	סמים בספורט
		V	עישון סיגריות
		V	מאמץ גופני באקלים חם ובאקלים קר
		V	<b>ב. היבטים פסיכולוגיים וחברתיים</b>
		V	קבוצת הספורט כצוות
		---	נשים בספורט
		---	היבטים קוגניטיביים
		V	מסוגלות עצמית
		V	פעילות גופנית לאנשים עם מוגבלות
		V	הפסיכולוגיה של פציעות ספורט
		V	פעילות גופנית ואיכות חיים
		---	הגישות השונות לנושא הפנאי
		V	עשר דרכים להטמעת חינוך לפנאי במערכת
		---	מחינוך לחניכה – הפנאי כהזדמנות שנייה
---	פנאי ופוליטיקה		

C:\Users\spu2061\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\5C77ORU7\003).docx תשפב (003)

המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 61092

טלפון: 073-3936652; פקס: 073-3936225

אתר האינטרנט: [www.education.gov.il/pe](http://www.education.gov.il/pe) E-mail: [anatpi@education.gov.il](mailto:anatpi@education.gov.il)

“שער הממשלה”: [www.gov.il](http://www.gov.il) משרד החינוך התרבות והספורט: [www.education.gov.il](http://www.education.gov.il)