

קריית הינוך ע"ש חיים בר-לב שש שנתי מקיף ח' ראשון לציון תכנית שנתי מקצוע הינוך גופני חט"ע

01/09/2020
איב קריגר
רכז מקצוע

תכנית שנתית החינוך הגופני הטיבה עליונה מקיף ח' ראשון לציון



מבוא ומטרות

התכנית זה מוצג בראש וראשונה ככלי שימוש למורה בעבודתו בהוראה בתיכון. תכנית הוראה כולה אמורה להקנות קו מנחה אחיד לכל המורים, ידע מקצועי וכישורי מקצועי בהוראה חינוך גופני במגוון נושאים.

תכנית זו מעניק את שלד עבודה הבסיסי כיצד לבנות את התכנית ההוראה האישי של כל מורה וכיצד לארגן את התכנית. תזכור התכנית מהווה מין מסגרת עליך למלא בתכנים מקצועיים וכל נושא ניתן להרחבה. ואכן, אחת המטרות העיקריים בהוראה שלנו היא להעניק לתלמיד(ה) את הכלים הבסיסיים, שמהם התלמיד(ה) יהיה מסוגל(ת) לפתח ולהרחיב ענף ספורט באופן עצמית.

אם נדגיש קצת מחשבה, נוכל להפוך את שיעורינו לחוויה עבור תלמידנו.

תכנית זו מהווה בסיס לטיפול ולקידום החינוך הגופני בבית ספרנו, בהתאם להנחיות של חוזרי מנכ"ל של משרד החינוך.

תכנית בנים

שיעורי גיבוש

2-3 שיעורים

ידגשו לנושא כאשר השיעור הראשון הוא שיחה עם הכיתה.

שיעור ראשון : פתיחה שנת הלימודים, בשיחה יועברו הדברים הבאים. תכנית עבודה עם הכיתה, היבטים משמעותיים (התנהגות בשיעור, תלבושת ספורט, השתתפות בשיעורים), קריטריונים למתן ציון, איתור ספורטאים פעילים, איתור תלמידים פטורים והפניה לתלמידים לרישום בנבחרות בית ספרי.

שיעור שני ושלישי : הדגשים בשיעורים, תרגילי הכרות, תרגילי סדר ומשמעת ומשחקי תנועה (רמת הקושי בשיעורים יחסי נמוך).

כושר גופני או משחקי תנועה

10-15 שיעורים :

1. חלוקה שיעורים :

י"ב	י"א	יוד	
פיתוח כושר דרך משחקים פשוטים ותרגילים לכוח מתפרץ	פיתוח כושר דרך משחקים פשוטים ותרגילים לכוח מתפרץ	פיתוח כושר דרך משחקים פשוטים ותרגילים לכוח מתפרץ	רבעון א
עבודה על סיבולת לב ראה , כושר בתחנות, מסלול כושר	עבודה על סיבולת לב ראה , כושר בתחנות, מסלול כושר	עבודה על סיבולת לב ראה , כושר בתחנות, מסלול כושר	רבעון ב
כושר גופני (הכנה מבחני בגרות)+ מבדקי אות הכושר כציון מגן	מבדקי אות הכושר	מבדקי אות הכושר	רבעון ג
			רבעון ד

2. פירוט יחידות לימוד

- 2.1. כושר בסיסי 1 שיעורים
- 2.2. משחקי תנועה פשוטים 3 שיעורים
- 2.3. מסלול כושר 1 שיעור
- 2.4. עבודה בתחנות 1 שיעור
- 2.5. אימון הפוגות 1 שיעור
- 2.6. מבדקי אות הכושר 8 שיעורים

י"ב	י"א	יוד	
הדיפה/ריצה קצרה 2. גובה/רוחק	הדיפה/ריצה קצרה 2. גובה/רוחק	1. הדיפה/ריצה קצרה 2. גובה/רוחק	רבעון א
1. ריצה ארוכה 2. מבדקים	1. ריצה ארוכה 2. מבדקים	1. ריצה ארוכה 2. מבדקים	רבעון ב
			רבעון ג
			רבעון ד

הערה : מומלץ לעסוק בריצות ארוכות כאשר העומס חוב אינו גבוה.

3. פירוט יחידות לימוד

- 3.1. הדיפה כדור ברזל 4 ק"ג 2 שיעורים
- 3.2. ריצה 80 מ' או 100 מ' 2 שיעורים
- 3.3. קפיצה לגובה סגנון פוס בורי 2 שיעורים
- 3.4. קפיצה לרוחק סגנון מקרס 2 שיעורים
- 3.5. ריצה 1500 מ' או 2000 מ' 2 שיעורים
- 3.6. מבדקים 5 שיעורים

י"ב	י"א	יוד	
.	.		רבעון א
1.1 כדור עף .2 כדור סל .3 כדור רגל	1.1 כדור עף .2 כדור סל .3 כדור רגל	.1 כדור עף .2 כדור סל .3 כדור רגל	רבעון ב
	1.1 כדור עף .2 כדור סל .3 כדור רגל	.1 1 כדור עף .2 כדור סל .3 כדור רגל	רבעון ג
			רבעון ד

4. פירוט יחידות לימוד

- 4.1 שכבה יוד : מסירה עלית, קבלה תחתית, מכה פתיחה וחוקה 10 שיעורים
- 4.2 שכבה י"א : מכה פתיחה עלית, הנחתות וטקטיקה 10 שיעורים
- 4.3 שכבה י"ב : טקטיקה 5 שיעורים
- 4.4 משחקים 5 שיעורים
- 4.5 מבדקים 8 שיעורים

משחקי פנאי

10-15 שיעורים :

י"ב	י"א	יוד	
			רבעון א
			רבעון ב
			רבעון ג
	משחקי פנאי	משחקי פנאי	רבעון ד

הערה : התאמה משחקי פנאי אפיון הכיתה

5. פירוט יחידות לימוד

2 שיעורים	5.1. כדור נוצה
2 שיעורים	5.2. פוטבול
2 שיעורים	5.3. כדור בסיס
2 שיעורים	5.4. מחניים
2 שיעורים	5.5. פילו פולו

עיוני

2-3 שיעורים :

- חשיבות הספורט בעולם המודרני
- הבדל בין פעילות אירובי לפעילות אנירובי
- הגינות בספורט
- משחקי אולימפי
- שיטות אימון
- אורח חיים בריא

תכנית בנות

שיעורי גיבוש

2-3 שיעורים

ידגשו לנושא כאשר השיעור הראשון הוא שיחה עם הכיתה.

שיעור ראשון : פתיחה שנת הלימודים, בשיחה יועברו הדברים הבאים. תכנית עבודה עם הכיתה, היבטים משמעותיים (התנהגות בשיעור, תלבושת ספורט, השתתפות בשיעורים), קריטריונים למתן ציון, איתור ספורטאים פעילים, איתור תלמידים פטורים והפניה לתלמידים לרישום בנבחרות בית ספרי.

שיעור שני ושלישי : הדגשים בשיעורים, תרגילי הכרות, תרגילי סדר ומשמעת ומשחקי תנועה (רמת הקושי בשיעורים יחסי נמוך).

כושר גופני או משחקי תנועה

10-15 שיעורים :

י"ב	י"א	יוד	
פיתוח כושר דרך משחקים פשוטים ותרגילים לכוח מתפרץ	פיתוח כושר דרך משחקים פשוטים ותרגילים לכוח מתפרץ	פיתוח כושר דרך משחקים פשוטים ותרגילים לכוח מתפרץ	רבעון א
עבודה על סיבולת לב ראה , כושר בתחנות, מסלול כושר	עבודה על סיבולת לב ראה , כושר בתחנות, מסלול כושר	עבודה על סיבולת לב ראה , כושר בתחנות, מסלול כושר	רבעון ב
			רבעון ג
			רבעון ד

6. פירוט יחידות לימוד

- 6.1. כושר בסיסי 2 שיעורים
- 6.2. משחקי תנועה פשוטים 5 שיעורים
- 6.3. מסלול כושר 1 שיעור
- 6.4. עבודה בתחנות 1 שיעור
- 6.5. אימון הפוגות 1 שיעור
- 6.6. מבדקי אות הכושר 10 שיעורים

י"ב	י"א	יוד	
1.הדיפה/ריצה קצרה 2. גובה/רוחק	1.הדיפה/ריצה קצרה 2. גובה/רוחק	1.הדיפה/ריצה קצרה 2. גובה/רוחק	רבעון א
ריצה ארוכה 2.מבדקים	ריצה ארוכה 2.מבדקים	ריצה ארוכה 2.מבדקים	רבעון ב
			רבעון ג
			רבעון ד

7. פירוט יחידות לימוד

- 7.1 ריצה 80 מ' או 100 מ' 2 שיעורים
- 7.2 הדיפת כדור ברזל 3 ק"ג 2 שיעורים
- 7.3 קפיצה לגובה סגנון פוס ברי או מספרת 2 שיעורים
- 7.4 קפיצה לרוחק סגנון מקרס 2 שיעורים
- 7.5 ריצה 800 מ' או 2000 מ' 2 שיעורים
- 7.6 מבדקים 5 שיעורים

מחול

8-10 שיעורים :

י"ב	י"א	יוד	
			רבעון א
ג'אז - מחול אירובי -	ג'אז - מחול אירובי -	ג'אז - מחול אירובי -	רבעון ב
מחול מודרני - תרגיל מחול -	מחול מודרני - תרגיל מחול -	מחול מודרני - תרגיל מחול -	רבעון ג
			רבעון ד

8. פירוט יחידות לימוד

- | | |
|-----------|-------------------------|
| 3 שיעורים | 8.1 ג'אז |
| 5 שיעורים | 8.2 מחול אירובי |
| 1 שיעור | 8.3 מחול מודרני |
| 1 שיעור | 8.4 תרגיל מחול עם ניקוד |

התעמלות
5-15 שיעורים :

י"ב	י"א	יוד	
			רבעון א
התעמלות קרקע -התעמלות עם מכשיר קטן	התעמלות קרקע -התעמלות עם מכשיר קטן	התעמלות קרקע -התעמלות עם מכשיר קטן	רבעון ב
התעמלות עם מכשיר גדול -משפט תנועה	התעמלות עם מכשיר גדול -משפט תנועה	התעמלות עם מכשיר גדול -משפט תנועה	רבעון ג
			רבעון ד

9. פירוט יחידות לימוד

- | | |
|-----------|---------------------------|
| 4 שיעורים | 9.1 התעמלות קרקע |
| 5 שיעורים | 9.2 התעמלות עם מכשיר קטן |
| 4 שיעורים | 9.3 התעמלות עם מכשיר גדול |
| 4 שיעורים | 9.4 משפט תנועה |

משחקי פנאי ומשחקי כדור

16 שיעורים :

י"ב	י"א	יוד	
			רבעון א
משחק כדור	משחק כדור	משחק כדור	רבעון ב
משחק כדור	משחק כדור	משחק כדור	רבעון ג
	משחקי פנאי	משחקי פנאי	רבעון ד

הערה : התאמה משחקי פנאי אפיון הכיתה

10. פירוט יחידות לימוד

2 שיעורים	10.1. כדור נוצה
2 שיעורים	10.2. פוטבול
2 שיעורים	10.3. כדור בסיס
6 שיעורים	10.4. כדור עף
4 שיעורים	10.5. כדור סל

עיוני

3-4 שיעורים :

- חשיבות הספורט בעולם המודרני
- הבדל בין פעילות אירובי לפעילות אנירובי
- הגינות בספורט
- משחקי אולימפי

- שיטות אימון
- אורח חיים בריא
- מגדר נשים בספורט

חינוך מיוחד

מטרות

- 11.1 מטרת התכנית :
- 11.2 בתרום הגופני : פיתוח וחיזוק מיומנויות יסוד, פיתוח כושר גופני , קואורדינציה וטיפוח יציבה.
- 11.3 בתחום הידע והבנה : הכרה גוף אדם , ידיעת חוקי משחקים ושיטות אימון.
- 11.4 בתחום החברתי : פיתוח הרצון והיכולת לפעול במסגרת קבוצה.
- 11.5 בתחום הרגשי : פיתוח תחושת ביטחון עצמי, שליטה ברגשות והגינות.

תכנית שנתית

11. תורנית לימודים :

י"ב	י"א	י"ד	
פיתוח כושר דרך משחקים פשוטים	פיתוח כושר דרך משחקים פשוטים	פיתוח כושר דרך משחקים פשוטים	רבעון א
א"ק ומשחקי כדור עם חוקי פשוטים תרגילי התעמלות	א"ק ומשחקי כדור עם חוקי פשוטים תרגילי התעמלות	א"ק ומשחקי כדור עם חוקי פשוטים תרגילי התעמלות	רבעון ב
כושר גופני (הכנה מבחני בגרות)	משחקי כדור מורכבים כגון : כדור סל וכדור עף	משחקי כדור מורכבים כגון : כדור סל וכדור עף	רבעון ג
משחקי נופש יום ספורט	משחקי נופש יום ספורט	משחקי נופש יום ספורט	רבעון ד

תלמידים בעלי יכולת טובה בפעילות גופני משולבים בכיתות רגילות בנוסף לתכנית שלהם.

12. פירוט יחידות לימוד

12.1 .	כושר בסיסי	5 שיעורים
12.2 .	משחקי תנועה פשוטים	10 שיעורים
12.3 .	אתלטיקה קלה	6 שיעורים
12.4 .	משחקי כדור	15 שיעורים
12.5 .	תרגילי התעמלות	4 שיעורים
12.6 .	משחקים כדור מורכבים	10 שיעורים
12.7 .	משחקי נופש	8 שיעורים
	יום ספורט	2 שיעורים

נבחרות

13.1 מיד בפתיחת שנת הלימודים , נערוך רשום תלמידים המעוניינים ליטול חלק בנבחרות בית הספר. הרישום פתוח לכל התלמידים ותלמידות. המיונים למועמדים יעשה המורה הנהל את נבחרתו. האימונים יחלו מיד לאחר פתיחה שנת הלימודים, אין מניעה להדגיש שני האימונים הראשונים למיון המועמדים.

13.2. המדינות שונה תהיי בקליטת התלמידים החדשים או התלמידות החדשות לנבחרות בהתאם לצרכים של כל ענף וענף.

13.3. תלמידי מגמה החינוך הגופני יהיו חייבים לבחור נבחרת ולהשתתף בה. אימוני נבחרת הם חלק מאימון המעשי שלהם, על זה יקבלו ציון.

13.4. על המורה המהל את נבחרתו לדאוג לדברים הבאים : רישום קבוצתו , החתמה מנהלת בית הספר על גבי טופס הרישום , אישורי רפואיים לכל התלמידים הנבחרת, הזמנה הסעה לתחרות , אישור יציאה להורים , ליווי מורה נוסף לתחרות , תיק עזרה ראשונה .

א"ק

נבחרת בנים תורכב ב- 10 עד 15 משתתפים אותו הרכב לבנות. כאשר חובה תלמידי שכבה יוד בכל אחד המקצועות.

- ריצה 100 מ'
- ריצה 1500 מ' לבנים 800 מ' לבנות
- קפיצה לגובה
- קפיצה לרוחק
- הדיפת כדור ברזל 5 ק"ג לבנים 3 ק"ג לבנות

ביום ספורט לזכרו של "אור צור " יבחנו את יכולתם של אתלטים לקראת התחרות של משרד החינוך.

חיי / בן

כדור עף

נבחרת בנים תכלול 12 שחקנים בלבד, עדיפות תינתן לאותם תלמידים שהתאמנות באימונים של איב

כדור רגל

נבחרת בנים תכלול שחקנים פעילים באגודת כדור רגל (שחקני בעלי ניסיון).

גילי

קט רגל

נבחרת בנים תכלול שחקנים פעילים באגודת כדור רגל (שחקני בעלי ניסיון).

גילי/קוסטה

כושר גופני (עירוני)

הנבחרת תכלול רק תלמידי מגמה בלבד.

גילי/מיכל

מרוץ שדה

נבחרת בנות (6)

קרן

מגמה ספורט

מגמה ייחודית המשלבת תלמידים ותלמידות בעלי יכולת גופנית וזיקה לספורט יחד עם לימודים מדעיים עיוניים ברמה 5 יחידות בגרות.

כחלק מהתהליך החינוכי מטרת המגמה, היא לפתח ולטפח את כשריו הגופניים של התלמידים לשם שיפור בריאותו, עיצוב אישיותו והתנהגותו החברתית.

עיוני

י"ד	י"א	י"ב
- אנטומיה - תורת הכושר הגופני - מבוא לפיזיולוגיה	- פסיכולוגיה של הספורט - פיזיולוגיה - היבטים בריאותיים ותזונה נכונה - תולדות החנ"ג	- תכנית הערכה חלופית
	בגרות 3 יח"ל המהווה את ה- 70%	2 יח"ל המהווה 30% בתכנית

י"א 2	י' 2	
<ul style="list-style-type: none"> - הכרת מבנה יחידת אימון - לימוד ותרגול העברת חימום - אמון תחנות סבולת שריר - משחקי כדור בשילוב זריזות - משחקי כדור בשילוב סבולת - אימון כוח וסבולת בחדר כושר 	<ul style="list-style-type: none"> • פעילות הכרות ספורטיבית • עקרונות החימום לימוד ותרגול • משחקי כדור בשילוב מהירות וזריזות • משחקי כדור בשילוב סבולת קצרה • אימון ספינינג בחדר כושר אימון קייק בוקס בחדר כושר 	רבעון א'
<ul style="list-style-type: none"> - סבולת בינונית וארוכה (אצטדיון) - אימון המדריך חלק עיקרי - משחקי כדור בשילוב סבולת - חוויה אולימפית +פעילות ספורט - קפיצה לגובה +קפיצה לרוחק. - תרגול קואורדינציה 	<ul style="list-style-type: none"> - סבולת בינונית וארוכה(אצטדיון) - אימון תחנות כוח - משחקי כדור בשילוב סבולת בינונית - יציאה לאדרנלין פארק +פיינטבול - קפיצה לגובה +קפיצה לרוחק - תרגול קואורדינציה 	רבעון ב'
<ul style="list-style-type: none"> - ריצות קצרות - הדיפת כדור ברזל - אימון מחזורי איתי מהצרי - אימון VIM BOOTCAMP - המשך אימון המדריך חלק עיקרי - פעילות טיפוס קירות תל אביב 	<ul style="list-style-type: none"> - אמון ריצות קצרות - אמון הדיפת כדור ברזל - אימון מחזורי איתי מהצרי - אימון אקרובטיקה מכוון וינגייט - משחקי כדור טכניקה +משחק - אמון המדריך חימום 	רבעון ג'
<ul style="list-style-type: none"> - אימון המדריך חלק עיקרי - צפייה וניתוח אימון קבוצה כדורגל/כדורסל בליגת על - אימון קרב מגע - אימון מחזורי סבולת שריר - אימון ספינינג GO ACTIVE - משחקי פנאי ונופש 	<ul style="list-style-type: none"> - משחקי כדור טכניקה +סבולת - אימון VIM BOOTCAMP - צפייה וניתוח אימון קבוצת כדורגל/כדורסל בליגת על - המשך אימון המדריך חימום - החלקה על הקרח חולון - אימון מחזורי סבולת שריר - אימון קרב מגע 	רבעון ד'

תכנית בנות

הרצינו של הפעילות המעשית הוא לאפשר לתלמידי המגמה לחוות ולהתנסות בפעילויות שונות מהפעילויות שמתבצעות במסגרת שיעורי החנ"ג.

המטרה היא לתת להם להתנסות במגוון פעילויות מהנות שיתרמו להם הן בלימודיהם במגמה והן במוטיבציה הספורטיבית שלהם.

כאשר התלמידים לומדים לדוגמא על רכיבי הכושר הגופני, לתת להם להתנסות במגוון פעילויות הכוללות רכיבים אילו. כאשר התלמידים לומדים על מערכת השרירים, לתת להם להתנסות בהפעלת השרירים תוך תחושה והבנה אילו שרירים פועלים בביצוע המיומנות.

לצורך כך אחת לחודש המגמה יוצאת לפעילות מחוץ לכותלי בית הספר כחדר כושר, שיעור ספינינג, שיעור קייק בוקס. התנסות בפעילויות אתגריות כסקי מים בכבלים, החלקה על הקרח, פינט בול, טיפוס ועוד.

בשלושת-ארבעת השיעורים בחודש בהם התלמידים בבית הספר, הם מתחלקים לקבוצת בנים וקבוצת בנות, עם כי אחת לחודשיים מתקיים שיעור משותף המשלב פעילות ואינטראקציה בין הבנים והבנות.

שיעורים משותפים לדוגמא: מדידות באצטדיון לענפי האתלטיקה השונים, משחק גדול משותף בית שדה, אימון תחנות כושר משותף לבנים ולבנות, אימון מתיחות ו/או יוגה משותף.

בכיתה יוד המטרה לחשוף את התלמידים למגוון רחב של פעילויות.

בכיתה יא המטרה להובילם להדרכה בתחום הספורט/פעילות המועדף עליהם.

תכנית בנות אימון מעשי

י"א- 2	יוד- 2	
<ul style="list-style-type: none"> - הכרת סוגי חימום שונים והתנסות - הסבר והדגמה כיצד בונים מערך שיעור בתחום החינוך הגופני - בניית חימום לשיעור ע"י כל תלמידה/זוג תלמידות 	<ul style="list-style-type: none"> - פעילות הכרות ספורטיבית חווייתית - סיבולת לב ריאה בשילוב עם מוזיקה - סיבולת שריר בשילוב עם מוזיקה - סיבולת שריר בשילוב עם אביזרי עיצוב הגוף 	רבעון א
<ul style="list-style-type: none"> - תרגול חימום ומבחן - בניית מערך שיעור ע"י כל תלמידה - התנסות בהדרכת שיעור מקוצר מול תלמידות 	<ul style="list-style-type: none"> - פילטיס ויוגה - core - מתיחות - חיזוק ספציפי של קבוצות שרירים: בטן, ישבן ועוד. 	רבעון ב
<ul style="list-style-type: none"> - המשך התנסות הדרכה - שילוב של פעילויות שונות מגוונות להעשרה ומתן רעיונות נוספים 	<ul style="list-style-type: none"> - אימון אינטרוולים בסטודיו - שילוב בין פעילות ארובית לעיצוב הגוף - פעילות ארובית עם מדידת דופק 	רבעון ג
<ul style="list-style-type: none"> - תרגילי הדרכה ושילוב שיטות אימון שונות בהדרכה בסטודיו ומחוצה לו - מבחני הדרכה שנתיים מסכמים של התלמידה בתחום שבחירה 	<ul style="list-style-type: none"> - כוח מתפרץ ושילובו בשיעור אירובי - מדרגה בשיעור אירובי ובשיעור עיצוב הגוף 	רבעון ד

פעילות חוץ בית ספרי

שכבה יוד

- פעילות גיבוש אתגרי
- התעמלות מכשירים בווינגייט
- פעילות בחדר כושר
- פעילות סטודיו
- החלקה על הקרח
- מסיבת סיום

שכבה י"א

- פעילות אתגרי
- פעילות בחדר כושר
- פעילות סטודיו
- חוויה אולימפי
- מסיבת סיום

תנאי קבלה למגמה

1. ממוצע 75 ומעלה בכל סמסטר
2. זיקה לספורט
3. הנהגות א'
4. ראיון אישי

אירועי ספורט (בספק בגלל המגפה)

יום ספורט בא"ק לזכרו " אור צור "

יום ספורט לחינוך מיוחד

טורנירים בזק

מבדקים וציונים

מרכיבי הציון

הציונים יורכבו לפי המרכיבים הבאים.

1.	מבדקים	30%
2.	עיוני	10%
3.	תלמידאות	60%
-	השתתפות פעילה בשיעור	30%
-	תלבושת ספורט	10%
-	התנהגות	10%
-	איחורים	10%

ציוני בגרות לכיתות י"א וי"ב

- בשכבה י"א הציון שנתי מהווה 30% מציון הבגרות
- בשכבה י"ב הציון השנתי מהווה 70% מציון הבגרות
- בכיתה י"ב על התלמידים להבחן במבחן גמר במחצית השנייה.

הזנה ציונים במשוב

התוכנת משוב היא תוכנה חשובה בעבודת המורה. המשוב משמש כיומן מורה דיגיטלי בו ניתן להזין נוכחות, אירועי משמעת, ציונים, הודעות למחנך, הודעות להורים ועברת תכנים מקצועיים לתלמידים.

עלינו להזין באופן שותף (לפחות פעם בשבוע) נתונים כגון :

1. נוכחות ומשמעת התלמידים.
2. ציונים
3. הערות מעקב

לגבי ציונים במהלך שנת הלימודים המדיניות היא :

1. עד ה- 15/11 לפחות ציון אחד והערה מילולית לערב הורים
2. עד ה- 15/01 ציון תעודה מחצית ראשונה לפחות שלושה ציונים + ציון תלמידאות+ הערה מילולית
3. עד ה- 15/03 לפחות ציון אחד והערה מילולית לערב הורים.
4. עד ה- 5/06 ציון חצית שניה, לפחות שלושה ציונים + ציון תלמידאות+ הערה מילולית. לבצע חישוב ציון שנתי

הערות

- אין לתת ציון שמסתיים בספרה 9 לעגל כלפי מעלה ל 0.
- אין לתת ציון שמסתיים בספרה 4 לעגל כלפי מעלה ל 5.
- ציון מינימום 11
- ציון מקסימום 100 + הערה מילולית מצטיין

תלמידים פטורים

בתחילת כל שנת לימודים, ההורים מחויבים למלא הצהרה בריאותית עבור ילדיהם. תלמידים עם בעיות בריאותיות מחויבים להגיש למחנך/ת הכיתה אישור רפואי המגדיר את הבעיה ומגבלותיו.

אין לאפשר השתתפות בשיעורים לאותם תלמידים עם בעיות רפואיות ללא אישור רפואי.

תלמיד(ה) עם פטור מחויב להגיש עבודה במחצית ראשונה ושניה.

תלמיד(ה) עם פטור חלקי מחויב להגיש עבודה במקום המקצוע שהוא/היא פטור.

שיטת הבונוסים

על פי חוזר מנכ"ל זכאי תלמיד(ה) לקבל בونוס 10 נקודות בציון מחצית על השתתפות בפעילות ספורטיבית אחר הצהריים ערב.

תלמידים המייצגים את בית הספר בתחרויות יהיו זכאים לקבל בונוס 10 נקודות בציון מחצית ובנוסף יהיו זכאים לקבל 5 נקודות באחד מהבחני הגשה לבגרות במקצוע לבחירתם.

מתוך חוזר מנכ"ל

תפקידים

- 2.1 המורה לחינוך גופני**
- 2.1.1 המורה ילמד נושאים מתוך תכנית הלימודים ומתכניות העשרה שפורסמו על-ידי משרדנו.
- 2.1.2 בהוראה בחדר כושר על המורה לחינוך גופני להיות מוסמך להדרכת קטינים בחדר כושר.
- 2.1.3 המורה יתכנן את הוראת החינוך הגופני במוסד בהתאם לתכנית הלימודים הרשמית של משרד החינוך. אין ללמד פעילויות שאינן מופיעות בתכנית זו אלא באישור המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני. התכנית תותאם לכלל התלמידים, לרבות התלמידים בעלי צרכים מיוחדים.
- 2.1.4 המורה יתאים את הפעילויות לגיל התלמידים, למינם, לכושרם הגופני ולקצב התקדמותם.
- 2.1.5 בבחירת מקום הפעילות יתחשב המורה בתנאי המקום ובמזג האוויר.
- 2.1.6 המורה יופיע לשיעור בנעלי ספורט ובתלבושת ספורטיבית מתאימה.
- 2.1.7 המורה יקבע לתלמידים תלבושת מתאימה לפעילות בשיעורי החינוך הגופני (חולצה, מכנסיים ונעליים) ויאסור השתתפות בשיעור בגופייה או בגוף חשוף.
- 2.1.8 המורה יוודא שציוד העזרה הראשונה הנמצא באולם ההתעמלות ובאולם הספורט תקין ושלם.
- 2.1.9 המורה ימצא עם תלמידיו במשך כל השיעור. אם חולקה הכיתה לקבוצות הפועלות במקביל במקומות שונים, ימנה המורה ראשי קבוצות מבין התלמידים, והם יהיו אחראים על השיפוט ועל הארגון וישגיחו על התנהגות התלמידים בקבוצה. אם חולקה הכיתה לקבוצות שחלקן באולם, ימצא המורה באולם.
- המורה עצמו ידריך את הקבוצה המבצעת תרגילים חדשים או תרגילים בעלי דרגת קושי גבוהה ויבדוק מדי פעם את הפעילות המבוצעת בקבוצות האחרות. בחינוך המיוחד יוצבו מלווים מבוגרים המועסקים במוסד החינוכי במקום ראשי הקבוצות.
- 2.1.10 בתחילת כל שיעור יקיים המורה תדריך בטיחות ספציפי לתחום הנלמד וירענן את כללי הבטיחות המקצועיים. המורה אף ידאג ליישום מלא של הוראות הבטיחות הספציפיות המתייחסות לפעילות ולשימוש בציוד ובמתקנים.
- 2.1.11 המורה יקפיד שהשיעורים יתקיימו בסדר ובמשמעת.
- 2.1.12 המורה יזהיר את התלמידים מפני שימוש בציוד או במתקן לא תקין, ידווח להנהלת המוסד על אי תקינותו של הציוד או של המתקן ויוודא שלא יעשה שימוש בציוד או במתקן הפגום.
- 2.1.13 המורה יורה לתלמידים להסיר לפני השיעור שעונים ותכשיטים כגון שרשרות, צמידים, עגילים, נזמים וכל פריט אחר העלול להיתפס במשהו או לגרום חבלה לתלמיד או לחברו.
- 2.1.14 המורה יושיט עזרה לתלמידים הזקוקים לכך.

2.1.15 המורה ישלח כל תלמיד המתלונן על הרגשה רעה או על כאבים לבדיקה אצל גורם מוסמך, על פי הסידורים הקיימים במוסד החינוכי. המורה לא יקבע אבחנה רפואית. יש לפעול בהתאם להוראות בנושא שירותי העזרה הראשונה לתלמידי בתי הספר המובאות בחוזר הוראות הקבע תשע/3(א), סעיף 2.2-70.

2.1.16 המורה יפטור מהשתתפות בשיעור לחינוך גופני או בתחרות כל תלמיד שעל גופו סימני פגיעה או פציעה וכן תלמיד החבוש או הנתון בגבס, וזאת בתנאי שהתלמיד יציג אישור מרופא או מאחות על בעייתו הרפואית. תלמיד שהחלים ממחלה או מפציעה נדרש להמציא אישור מרופא המשפחה או מההורים על היותו רשאי להשתתף בשיעור החינוך הגופני.

2.1.17 המורה יגיש עזרה ראשונה לתלמיד שנפגע במהלך השיעור לחינוך גופני ויפעל בהתאם להוראות בנושא שירותי העזרה הראשונה לתלמידי בתי הספר המובאות בחוזר הוראות הקבע תשע/3(א), סעיף 2.2-70.

2.1.18 מורה המלמד במוסד לחינוך מיוחד ישתתף בהשתלמות להוראת חינוך גופני לתלמידי החינוך המיוחד.

שיאי אתלטיקה-קלה כיתות י'-י"ב

בנים :

שנה	השיא	ביה"ס	התלמיד	מקצוע
תשס"ו	6.86	הדסה נעורים	גדי אוחיון	ק. לרוחק
תשנ"ו	2.14	גינסבורג יבנה	עדי מורדל	ק. לגובה
תשס"ה	16.36	הדסה נעורים	איגור נוזני	ה.כ. ברזל 5 ק"ג
תש"ס	10.62	היובל כ"ס	טל מור	100 מ'
תשס"ב	4:14:00	הדסה נעורים	משה פרדה	1500 מ'
תשס"ב	44:37	ג.ריאלית ראשלי"צ		שליחים 100X4

בנות :

שנה	השיא	ביה"ס	התלמידה	מקצוע
תשל"ט	6.01	בן גוריון פי"ת	אורנה עוזיאל	ק. לרוחק
תשנ"ו	1.77	בן גוריון נ"צ	מרינה שפרן	ק. לגובה
תשס"א	13.70	אוטרובסקי רעננה	גיזילה רודריגז	ה.כ. ברזל 3 ק"ג
תשמ"ט תשס"א	12.30	עמית ראשלי"צ חוף השרון שפיים	יעל בורי חגית סלומון	100 מ'
תשס"ו	2.20.71	גלילי כ"ס	מאור טיורי	800 מ'
תשס"ג	46.55	גלילי כ"ס		שליחים 100X4

