

مدرسة ألقاسمي الأهلية - فوق الابتدائية

בי"ס עי"ס אלקאסמי - על יסודי

خطة التدريس لموضوع التربية البدنية

(خطة أربع سنوات)

2010 - 2009

תוכנית הלימודים לנושא החינוך הגופני

(תוכנית ארבע שנתית)

2010 - 2009

إعداد

طارق غرة

حنين ناصر

عريכת

גרה טארק

נאצר חנין

מטרות תוכנית הלימודים בחינוך הגופני

מטרת – על

לעצב, לפתח ולטפח אצל התלמיד דפוסי פעילות והתנהגות גופנית וספורטיבית במסגרת עבודת צוות, בגבולות הפוטנציאל האישי להבטחת איכות חייו, בריאותו ואישיותו

מטרות בתחום הגופני

ידע, הבנה ומודעות ל:

1. מגוון סוגי פעילויות
2. מערכות תנועה
3. מבנה הגוף ותפקודו
4. מודעות לזיקה לבריאות
5. חשיבות הפעילות הגופנית

מיומנויות והתנהגות:

1. פיתוח פעילויות גופניות
2. שליטה בגוף בתנועה
3. טיפוח הרגלי תנועה
4. טיפוח הרגלים לאורח חיים בריא
5. תכנון שעות הפנאי

מטרות בתחום החברתי

ידע, הבנה ומודעות ל:

1. ידע והבנה של כללים כמשתתף, כבעל תפקיד וכצופה

2. חשיבות הפעילות בקבוצה

מיומנויות והתנהגות:

1. פיתוח מיומנויות חברתיות
2. פיתוח התנהגויות בתפקידים חברתיים שונים

מטרות בתחום הרגשי

ידע, הבנה ומודעות ל:

1. מודעות לתכונות ולהרגלים
2. מודעות לתחושת ההישג בפעילות
3. מודעות ליציבה בתנועה
4. מודעות לדימוי גוף ריאלי
5. תחושת חוויה אסתטית והנאה

מיומנויות והתנהגות:

1. פיתוח רצון ומוטיבציה לפעילות
2. התמודדות עם אתגרים ספורטיביים
3. הבעה ויצירתיות בתנועה
4. פיתוח דימוי גוף וביטחון עצמי
5. השתתפות וצפייה בחוויות תנועתיות

מטרות בתחום ההכרתי

ידע, הבנה ומודעות ל:

1. ידע ויבין קשרים לבריאות וחולי
2. ידע לקבל החלטות במצבי תנועה
3. ידע ויבין כיצד לצפות
4. יחדד הקשב בגירויים עיקריים
5. ידע ויבין חוקים וכללים

מיומנויות והתנהגות:

1. ירכוש ויתנסה בפעילויות למניעת גורמי סיכון
2. ישתתף בפעילויות תנועתיות המחייבות פתרונות
3. יתנסה במצבי צפייה
4. יכיר פעולות המחייבות קשר
5. יישום חוקי תנועה ומשחקים

לצורך יישום המטרות נבחר בפעילויות למידה ספציפיות להגשמת המטרות וההישגים המצופים מתוך תוכנית הלימודים החדשה לחינוך הגופני תשס"ח

תוכנית החינוך הגופני לשנת 2009 - 2010

לשכת הגיל ט - י"ב בנים

התוכנית בנויה כתוכנית ארבע שנתית מכתה ט ועד לכתה י"ב למרות שהשכבה הגבוהה

לשנה הנוכחית היא שכבת י"א.

היעד שלנו בתוכנית יושג בתום הארבע שנים ונקבל בוגרים שהוכשרו לנהל אורח

חיים בריא עם בסיס וידע ספורטיבי רחב.

לאחר שנת עבודה עם אוכלוסיית הלומדים החלטתי להכביד על נושא הכושר הגופני

במיוחד לכתות ט אשר מגיעים מבתי ספר אחרים ושונים עם רמות שונות של כושר

גופני, ורובם ברמה מאוד נמוכה יחסית לבני גילם.

הסיבות העיקריות להחלטה זו:

1. כושר גופני טעון שיפור

2. חוסר ידע ברוב ענפי הספורט

3. להקמת טורנירים בענפי ספורט שונים יש חשיבות להביא את תלמידי כתה ט לרמה הקרובה ביותר לשאר תלמידי בית הספר לשיפור רמת התחרותיות בין שלושת השכבות לצורך ההגינות הספורטיבית
4. לפי קצב ההתקדמות של כל השכבות נחליט בשנה הבאה לאיזה כיוון נוביל את כל שכבה ושכבה לאור ההישגים שלה
5. השנה היא שנת היכרות וחשיפה לענפי ספורט שונים ולהכתבת סדר וארגון וקוים ברורים להובלת מקצוע החינוך הגופני בבית הספר לרמה הטובה ביותר ביחס לשאר בתי הספר במחוז (ואנחנו מסוגלים לזה)

מיומנויות ופעילויות למידה וענפי ספורט על פי שכבות גיל

- ❖ כתות ט- י"ב: חינוך למודעות גופנית, בעיקר ידע והבנה ברמה בינונית
- בחינוך הגופני (אנטומיה של גוף האדם ברמה כללית, פיזיולוגיה של גוף האדם במאמץ, סוגי אימון וסוגי כושר אירוביים ואנאירוביים).

ענפי ספורט

1. בסיס ויסודות האימון בחדר הכושר (לפי המתקנים שברשותנו)
2. אתלטיקה קלה (לפי המתקנים שיש ברשותנו)
3. כדורסל (לפי המתקנים שיש ברשותנו)
4. כדוריד
5. כדורעף
6. כדורגל
7. משחקי תנועה ונופש פעיל (לפי המתקנים שיש ברשותנו)

נושאי לימוד עיוניים (חובה) (הזמן: ימי גשם שאין אפשרות לפעילויות בחצר)

ידע והבנה בחינוך הגופני לפי החלוקה הבאה:

1. מבנה השלד והמפרקים
2. מבנה שרירי השלד
3. פעולת השריר במאמץ, השפעת האימון על שרירי השלד
4. לב- תפקוד הלב במאמץ, לחץ דם במאמץ גופני
5. ריאות- תפקיד אברי הנשימה והמכניקה של הנשימה
6. השפעת האימון הגופני על תפקודי מערכת הנשימה
7. הפעילות הגופנית כאמצעי מניעה של מחלות לב וכלי דם
8. בטיחות ועזרה ראשונה
9. הכושר הגופני- מרכיבי הכושר הגופני ומקומם בחיי היום- יום
10. חוקת משחקי הכדור (כדורסל, כדורגל, כדורעף, כדוריד)
11. חדר הכושר- יסודות אימון בריא, שיטות אימון לפי מטרה

מס' השעות לכל שכבת גיל

הטבלה בנויה לפי התוכנית של בית הספר שבה הוקדש שעה שבועית אחת לכל כיתה

מס' השעות לכל שכבת גיל (י- יב)				
כתה	שליש 1	שליש 2	שליש 3	סה"כ שנתי
ט'	15	10	7	32
י	15	10	7	32
יא	15	10	7	32
יב	15	10	/	25

חלוקת השעות לכל שכבת גיל על פי נושאים עיוניים ומעשיים

חלוקת השעות לפי ענפי הספורט והתנועה בנים					
סה"כ שעות	משחקי נופש ופנאי פעיל	עיוני	כושר גופני	ענפי מסורתיים ספורט	כתה
32	3	3	7	19	ט'
32	3	3	7	19	י'
32	3	3	7	19	יא
25	/	2	6	17	יב

פירוט ענפי הספורט והתנועה לבנים

משחקי נופש ופנאי פעיל	עיוני (ימי גשם ושרב)	כושר גופני	ענפי מסורתיים ספורט
<ul style="list-style-type: none"> ❖ בייסבול ❖ הקפות ❖ תחרויות ❖ קבוצתיות ❖ משחקי מחבט ❖ רוגבי 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ הכרת מערכת השלד ❖ הכרת מבנה מערכות- לב ריאה ותפקודן ❖ תזונה ❖ תורת האימון ❖ בענפי הספורט השונים 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ סבולת אווירית ❖ אימון מחזורי ❖ אימון הפוגות ❖ סבולת שריר ❖ כושר גופני במסגרת משחקים 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ כדורסל ❖ כדורעף ❖ כדוריד ❖ כדורגל ❖ אתלטיקה קלה

תוכנית ארבע שנתית בחינוך הגופני בנים

משוב	דרכי מדידה והערכה	תוצר סופי	מס' שעות		כלים ואמצעי עזר	דרכי עבודה	מושגים	מטרות	פעילות	ענף	נושא	ת-ר-ש
			ה	ה								
	מבדק מעשי ועיוני בחוקה ובמשחק בנושאים שנלמדו	תלמיד שמכיר את כללי משחק הכדורעף ושולט במיומנויות הבסיס ובמשחק ברמה סבירה ביחס לגילו	4	4	כדורי עף, רשת, עמודים, קונוסים, חישוקים, טבעות, עגלה	❖משחקוני ❖תרגילים ❖ביחידים, זוגות ושלשות ובקבוצות שונות ובמבנים שונים לפי הצורך בפעילויות	❖פתיחה וקבלה ❖התקפה והנחתה ❖מסירה עילית ותחתית❖W ❖חסימה ❖מגיש ❖חור	❖חשיפת התלמיד למשחק הכדורעף ולימודו מיומנויות חדשות ושימושיו ת במשחק ❖לימוד החוקה הבסיסית למשחק	אימון התלמידים על המיומנויות השונות והבסיסיות של המשחק	כדורעף	❖קט עף ❖חוקת המשחק ❖מבנה המגרש ❖מיומנויות בסיסיות ודרכי משחק	ספמבר

<p>משחק הקט רגל ומיומנויות בסיסיות תוך כדי תיאום בין יחידים וקבוצות</p>	<p>קטרגל בשילוב כושר גופני</p>	<p>❖משחקוני ם שונים בכדורגל ❖תרגול מיומנויות בסיס בכדורגל ולימוד חדשות ושילובם במשחק קט רגל בקבוצות שמתאימות למשימה</p>	<p>❖תיאום בין יחידים וקבוצות ❖הכרת החוקה הבסיסית ומושגי המשחק הבסיסיים ❖שליטה בסיסית וברמה מתאימה לגיל התלמיד</p> <p>❖הובלת כדור הטעיות ומסירות ❖בעיטות ועצירות ❖כדרורו ❖מתפרצת ❖הגנה ❖התקפה ❖פנדל, חוץ עבירה ונגיעת יד</p>	<p>חלוקה לקבוצות 2X2 3X3 4X4 5X5 6X6 7X7</p> <p>כדורי רגל, שערים, קונוסים, חישוקים, טבעות, דליים</p>	<p>4</p>	<p>4</p> <p>תלמיד שמכיר את כללי משחק הכדורגל ושולט במיומנויות הבסיס ובמשחק ברמה סבירה ביחס לגילו</p>	<p>מבדק מעשי ועיוני בחוקה ובמשחק בנושאים שנלמדו</p>
---	--------------------------------	---	---	--	----------	--	---

<p>נוכח + יצמבר</p>	<p>חשיפת התלמידים לנושא הכושר הגופני והסברת מרכיביו השונים</p>	<p>כושר גופני</p>	<p>- ריצות ארוכות לשיפור הכושר האירובי - תרגילי כוח ומאמץ לשיפור הכושר האנאירובי</p>	<p>- הבנת מרכיבי הכושר הגופני - הכרת מבחן אות הכושר והחינוך הגופני - הכרת צורות אימון שונות</p>	<p>- 10X4 קפיצה למרחק - כפיפות בטן 1X60 - 2000 מטר - עליות מתח</p>	<p>- אימון בקבוצות - אימון ביחידים - אימון אישי אחרי הצוהריים</p>	<p>- מגללה 50 מטר - מוט מתח - מזרונים - שעוני עצר</p>	<p>7</p>	<p>7</p>	<p>- תלמיד שמבין מה הם מרכיבי הכושר הגופני ועומד בכל הדרישות הגופניות לגילאים שלו לפי הממוצע במדינה</p>	<p>- מבחן אות החינוך הגופני והספורט</p>
---------------------	--	-------------------	--	---	--	---	---	----------	----------	---	---

<p>❖ חוקה בסיסית</p> <p>❖ מסירות בעמידה ובתנועה</p> <p>❖ תפיסות זריקות לשער</p> <p>❖ כדרור X33</p> <p>❖ תנועת מגן</p> <p>❖ והתקפה שמירה</p> <p>❖ מבנה משחק</p>	<p>כדוריד</p>	<p>❖ מסירות ותפיסות זריקות לשער</p> <p>❖ כדרורים לפי מקצב שלושת הצעדים</p> <p>❖ משחקי התקפה והגנה</p> <p>❖ שלשות מתחלפות</p> <p>❖ X55</p> <p>❖ X77</p>	<p>הכרת גבולות המגרש והרחבה והכרת החוקה הבסיסית והיכולת לנהל משחק כדור יד בסיסי</p>	<p>❖ מסירת כתף שטוחה</p> <p>❖ מסירת 2/3</p> <p>❖ קו 4.6.7.9</p> <p>❖ והאמצע קשת</p> <p>❖ לחץ הגנה</p> <p>❖ חור</p> <p>❖ מהלכי משחק</p> <p>❖ מתפרצת</p> <p>❖ עבירה</p> <p>❖ טכנית</p> <p>❖ רחבה</p> <p>❖ דבל</p> <p>❖ עונש</p> <p>❖ צעדים</p> <p>❖ כפולים</p>	<p>מבנים שונים של יחידים וזוגות ובצורות שונות לפי הצורך</p> <p>❖ מבנה משחק כדור יד רגיל</p> <p>לצורך תרגול והמחשה</p>	<p>כדורי יד קונוסים שעים חישוקים סרטי סימון כדורי ספוג דליים ספסלים שוודיים</p>	<p>6</p>	<p>6</p>	<p>תלמיד שמכיר את משחק הכדור יד עם החוקה ומושגי המשחק ותנועה מסודרת במגרש לפי המצופה מגיל הנלמד</p>	<p>מבדק מעשי ועיוני בחוקה ובמשחק בנושאים שנלמדו</p>
--	---------------	--	---	--	---	---	----------	----------	---	---

מרחץ + אפרייל	<ul style="list-style-type: none"> ❖ חוקה בסיסית ❖ מסירות ❖ כדרור ❖ קליעות לסל ❖ עמידות ❖ שונות ❖ משחקי ❖ שלשות ❖ בשימוש ❖ מיומנויות ❖ בסיסיות ❖ במשחק 	כדורסל	<ul style="list-style-type: none"> ❖ כדרור ❖ וסבסוב ❖ מסירות ❖ וחסימות ❖ פעולות ❖ הגנה ❖ והתקפה ❖ משחקי ❖ שלשות ❖ קליעות ❖ לסל ❖ משחקי ❖ עזר כגון: ❖ כדרור ❖ בקווים , דג ❖ מלוח ❖ צעדים ❖ תפיסות ❖ תרגול ❖ המיומנויות ❖ הבסיסיות 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ טיפול ❖ בחפצים ❖ שונים ❖ והתמצאות ❖ במרחב ❖ תוך כדי ❖ שליטה ❖ במיומנויות ❖ ת בסיס ❖ ומשחק ❖ 3X3 ❖ תנועות ❖ במקצבים ❖ שונים ❖ תיאום ❖ בין יחידים ❖ וקבוצות ❖ הכרת ❖ החוקה ❖ הבסיסית ❖ ומושגי ❖ משחק ❖ בסיסיים 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ סבסוב ❖ כדרור ❖ צעד וחצי ❖ בקבוק ❖ צעדים ❖ דבל ❖ עבירות ❖ קליעת ❖ ניתור ❖ גבולות ❖ המגרש ❖ מסירת ❖ 2/3 ❖ שמיניות ❖ רגל ציר ❖ מנוף וכוח ❖ המסירה ❖ והמשכיות ❖ תנועה 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ חישוקים ❖ כדורי ❖ סל ❖ קונוסים ❖ טבעות ❖ סרטי ❖ סימון 	מבנים שונים של מספר משתתפים שונים לפי הצורך ולפי סוג המשימה	4	תלמיד שמכיר את המשחק והמיומנויות הבסיסיות שלו	מבדק מעשי ועיוני בחוקה ובמשחק בנושאים שנלמדו
---------------	--	--------	---	--	--	---	---	---	---	--

מאיר	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ריצה קצרה 60 מטר ❖ קפיצה למרחק בסגנון הצעד ❖ קפיצה לגובה טבעי (גלילת בטן) ❖ זריקת כדור הוקי והדיפת כדור ברזל 	אתלטיקה קלה	<ul style="list-style-type: none"> ❖ תרגילי קואורדינציה ה כגון ריצה מהירה במקום וברכיים למעלה ולישבן ❖ תרגילי תגובה מהירה והזנקת התלמידים לפי גירוי שמיעתי ❖ זינוק גבוהה ❖ קפיצות לגובה וניתורים שונים ❖ מעוף בסגנון הצעד וההרצה בקפיצה למרחק ❖ הדיפת כדור ברזל וזריקת 	<ul style="list-style-type: none"> חזוק שרירים דינאמיים □ בגוף ושיפור הכוח, שיפור טכניקה של מיומנויות בסיסיות באתלטיקה קלה והשיפתן לתלמיד תוך כדי ההתנסות בכל ענף וענף 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ זינוק גבוה ❖ הרצה ❖ מעוף ❖ מדידה ❖ גלילה ❖ מספרת ❖ הדיפה ❖ גלישה 	ע"י משחקונים בקבוצות, ביחידים. מעגלים, טורים ושורות ומפוזרים. הוראה ע"י הוראה וביצוע	<ul style="list-style-type: none"> חישוקים קונוסים ספסלים חבלים דלגיות כדורים בגדלים שונים בעיקר כדורי ספוג קטנים ❖ מזרוני ם דקים ועבים ❖ מקלות ❖ מגליל ה ❖ שעון עצר ❖ מזרון נחיתה ❖ כדור הוקי וכדור כוח 	4	<ul style="list-style-type: none"> תלמיד בעל שליטה וידע בענפי האתלטיקה הבסיסיים לפי גילו ובהתאם למבוקש ע"י משרד החינוך 	<ul style="list-style-type: none"> מבדק: ריצת 60 מטר ❖ קפיצה לגובה ❖ קפיצה למרחק ❖ זריקת כדור הוקי וכדור יד הציון לרמת הביצוע יינתן לפי הקריטריונים והרמה שמשרד החינוך קבע 	
------	--	-------------	---	---	---	--	---	---	---	--	--

ת	משחקי חברה וגיבוש חברתי ❖ניצול הזמן הפנוי בפעילויות לחיי היום יום	משחקי נופש	משחקונים ומשחקי נופש לפי נושאים מוצעים בתוכנית הלימודים החדשה	הנאה ושיתוף פעולה, גיבוש חברתי וחזרה על הנושאים שנלמדו תוך כדי משחקי נופש	❖גיבוש חברתי ושיתוף פעולה ❖הנאה ❖קואורדינצ יה ושיווי משקל	יחידים, זוגות, קבוצות קטנות וגדולות, משחקים מזרונים נחום תקום	חישוקים קונוסים, כדורים, חבלים, דלגיות, צלחות מעופפות מזרונים נחום תקום	3	/	תלמיד שיודע לנצל את זמנו הפנוי במשחקי חברה ונופש יעילים	מבחן שמשקף את מידת ההיכרות והשליטה בשחקי נופש חדשים	
---	--	------------	--	---	--	---	--	---	---	---	--	--

תוכנית שנתית בחינוך הגופני לכיתות ט' בנות

סמסטר	ענף	נושא ופעילות	יעדים	כלים ואמצעי עזר	דרכי עבודה	דרכי והערכה	מדידה
1	כדורסל	חוקה בסיסית, שליטה בכדור, משחקי הכנה, כדרור (הקפצת כדור במקום, כדרור קדמי, התקפי הגנתי, ו 1/2 הגנתי), מסירות (מסירת חזה, עילית, 2/3, צידית, מאחורי	הכרת חוקת הכדורסל, וביצוע נכון של המיומנויות הבסיסיות.	חישוקים, כדורי סל, קונוסים, סרטי סימון.	לעבוד במבנים שונים יחיד, זוגות, שלשות..... לפי הצורך ולפי סוג המשימה.	מבדק ועיוני	מעשי

				הגב, מאחורי הראש, ומסירות הגשה). קליעה.		
מעשי	מבדק ועיוני	לעבוד במבנים שונים זוגות, שלשות..... לפי הצורך.	כדורי יד, קונוסים, שערים, חישוקים, סרטי סימון, ספסלים שוודים.	התלמידות יצליחו לשחק משחק כדור יד תוך כדי שמירה על החוקים.	חוקה בסיסית, מסירת כתף, כדרור וזריקה לשער, לימוד צעדי הכנה לזריקה לשער, משחק 5♦5, משחק 7♦7.	2 כדור יד
תוך כדי צפייה בביצוע של התלמידות במשחקים.	קטנות	קבוצות וגדולות.	חישוקים, קונוסים, כדורים, חבלים, דלגיות, מחבט, כדורי	שיתוף פעולה, גיבוש חברתי.	משחקונים ומשחקי נופש לפי נושאים מוצעים בתוכנית הלימודים החדשה.	3 משחקי נופש

		טניס.				
--	--	-------	--	--	--	--

תוכנית שנתית בחינוך הגופני לכיתות י' בנות						
סמסטר	ענף	נושא ופעילות	יעדים	כלים ואמצעי עזר	דרכי עבודה	דרכי מדידה והערכה
1	כדורסל	חוקה בסיסית, שליטה בכדור, משחקי הכנה, כדרור (הקפצת כדור במקום, כדרור קדמי, התקפי הגנתי, ו 1/2 הגנתי), מסירות (מסירת חזה, עילית,	הכרת חוקת הכדורסל, וביצוע נכון של המיומנויות	חישוקים, כדורי סל, קונוסים, סרטי סימון.	לעבוד במבנים שונים יחיד, זוגות, שלשות..... לפי הצורך ולפי סוג המשימה.	מבדק מעשי ועיוני

			הבסיסיות.	2/3, צידית, מאחורי הגב, מאחורי הראש, ומסירות הגשה). קליעה.			
מעשי	מבדק ועיוני	יחידים תוך כדי שמירה על מרווחים בין התלמידות.	מזרונים, מוסיקה, מדרגות, דלגיות.	התלמידות יצליחו לבצע את הקומבינציה בסוף כל שיעור.	הכרת השרירים הגדולים בגוף, חיזוק, תרגול, והכרת הצעדים הבסיסיים באירוביקה.	2	אירוביקה ועיצוב גוף
תוך כדי צפייה של התלמידות במשחקים.	קטנות	קבוצות וגדולות.	חישוקים, קונוסים, כדורים, חבלים, דלגיות, מחבט, כדורי טניס.	שיתוף פעולה, גיבוש חברתי.	משחקונים ומשחקי נופש לפי נושאים מוצעים בתוכנית הלימודים החדשה.	3	משחקי נופש

תוכנית שנתית בחינוך הגופני לכיתות י"א בנות

סמסטר	ענף	נושא ופעילות	יעדים	כלים ואמצעי עזר	דרכי עבודה	דרכי מדידה והערכה
1	כדורסל	תיאום זוגות בהתקפה – תיאום זוגות ללא הגנה, תיאום זוגות נגד הגנה אישית 2*2, תיאום זוגות נגד מגן אחד 1*2, מבדקים.	יישום תיאום זוגות בתחרות בין הזוגות בכיתה.	כדורי סל, קונוסים.	בזוגות.	התלמידות ייבחנו על היכולת לשחק 2*2.
2	אירוביקה ועיצוב גוף	הכרת השרירים הגדולים בגוף, חיזוק, תרגול, והכרת הצעדים הבסיסיים באירוביקה.	התלמידות יצליחו לבצע את הקומבינציה בסוף כל שיעור.	מזרונים, מוסיקה, מדרגות, דלגיות.	יחידים תוך כדי שמירה על מרווחים בין התלמידות.	מבדק מעשי ועיוני

לוח ניקוד מבחן הכושר הגופני
תלמידים כיתה י- יב (מעודכן)

ציון נקודות ממאה (%)	תרגיל עליית און (פעמים)	קפיצה למרחק מהמקום (ס"מ)	ריצת 2000 מטר (דקות)	ריצת הלוך והזור 4♦10 (שניות)	תרגילי בטן למשך 60 ש' (פעמים)
100	23	280	10:03	9	77
99		279	10:09		76
98	22	277	10:15	9.1	75
97	21	275	10:21		74
96	20	273	10:27		73
95		271	10:34	9.2	72
94	19	269	10:40		71
93	18	267	10:52	9.3	69
92		265	10:58		68
91	17	263	11:04	9.4	67
90	16	261	11:10		66
89	15	259	11:16	9.5	65
88		257	11:22		64
87		255	11:28	9.6	63
86	13	253	11:34		62
85		251	11:40	9.7	61
84	12	248	11:46		60
83		246	11:52	9.8	59
82	11	244	11:58		58
81		242	12:04	9.9	57
80	10	240	12:10		56
79		238	12:16	10.0	55
78	9	236	12:20		54
77		234	12:26	10.1	53

76	8	232	12:32	10.2	52
75		230	12:36		51
74		228	12:42		50
73	7	226	12:48	10.3	49
72		224	12:54		48
71		222	13:00	10.4	47
70	6	220	13:06		46
69		218	13:12	10.5	45
68		216	13:18	10.6	44
67		214	13:24	10.7	43
66	5	212	13:30		42
65		210	13:36		41
64		208	13:42	10.8	40
63		206	13:48		39
62	4	204	13:54	10.9	38
61		202	14:00		37
60		200	14:06	11.0	36
59		198	14:12		35
58	3	196	14:18	11.1	
57		194	14:24	11.2	34
56		192	14:30		33
55		190	14:36		
54		188	14:42	11.4	32
53		185	14:48		31
52		183	14:54	11.5	30
51		179	15:00		29
50	2	177	15:06	11.6	28
49		175	15:12	11.7	27
48		173	15:18		

47		171	15:24	11.8	
46		169	15:30		26
45	1	167	15:36	11.9	
44		165	15:42		25
43		163	15:48	12.0	
42		162	15:54		24
41		161	16:00	12.1	
40		160	מעל 16	12.2	23

לוח ניקוד מבחן הכושר הגופני תלמידים כיתה ט					
ציון נקודות ממאה (%)	תרגיל עליית און (פעמים)	קפיצה למרחק מהמקום (ס"מ)	ריצת 2000 מטר (דקות)	ריצת הלוך והזור 4♦10 (שניות)	תרגילי בטן למשך 60 ש' (פעמים)
100	21	270	10:21	9.2	71
99	20	269	10:27		69
98		267	10:34	9.3	68
97	19	265	10:40		67
96	18	263	10:52	9.4	66
95		261	10:58		65
94	17	259	11:04	9.5	64
93	16	257	11:10		63
92	15	255	11:16	9.6	62
91		253	11:22		61
90	14	251	11:28	9.7	60
89	13	248	11:34		59
88		246	11:40	9.8	58
87	12	244	11:46		57
86		242	11:52	9.9	56

85	11	240	11:58		55
84		238	12:04	10.0	54
83	10	236	12:10		53
82		234	12:16	10.1	52
81	9	232	12:20	10.2	51
80		230	12:26		50
79	8	228	12:32		49
78		226	12:36	10.3	48
77		224	12:42		47
76	7	222	12:48	10.4	46
75		220	12:54		45
74		218	13:00	10.5	44
73	6	216	13:06	10.6	43
72		214	13:12	10.7	42
71		212	13:18		41
70		210	13:24		40
69	5	208	13:30	10.8	39
68		206	13:36		38
67		204	13:42	10.9	37
66		202	13:50		36
65		200	13:56	11.0	35
64		198	14:00		
63	4	196	14:06	11.1	34
62		194	14:12	11.2	33
61		192	14:18		
60		190	14:24		32
59		188	14:30	11.4	31
58	3	185	14:36		30
57		183	14:42	11.5	29

56		179	14:48		28
55		177	14:54	11.6	27
54		175	15:00	11.7	

מבחן כושר מעשי פליפים - כיתות ט - יב						
שלב	10 שניות	9 שניות	8 שניות	7 שניות	6 שניות	5 שניות
סבב						
1	50	62	74	81	88	97
2	52	64	76	82	90	98
3	54	66	77	83	92	99
4	56	68	78	84	93	100
5	58	70	79	85	94	102
6	60	72	80	86	95	104

53		173	15:06		
52		171	15:12	11.8	26
51		169	15:22		
50	2	167	15:30	11.9	25
49		165	15:38		
48		163	15:46	12.0	24
47		162	15:54		
46		161	16:04	12.1	23
45	1	160	16:14	12.2	
44		158	16:24		22
43		156	16:34	12.3	
42		154	16:44	12.4	21
41		152	17:00		
40		150	מעל 17	12.5	20

♦ בהמשך תצורף טבלת הישג למבחן הכושר הגופני של סמסטר 3 שברובו בנוי על מבחן כושר קבוצתי כיתתי

צורת חישוב הציון של כל הסמסטרים

שיטת חישוב הציונים של כל סמסטר

1. התלבושת:

אי הופעה בתלבושת ספורט מתאימה ל:

פעמים-- 0

כל פעם נוספת-- 5

לדוגמא: אי הופעה בתלבושת 5 פעמים= 2 הראשונות (0) + 3 פעמים

$$15=(15=5\blacklozenge 3)$$

$$85\%=100\% \square 15\%$$

המשקל של התלבושת מהציון הסופי $10\% \llll$ הציון הסופי של התלבושת = 8.5

מ 10

◆ התלמיד יקבל 3 דקות להתלבש ולהתייצב במגרש בתחילת השיעור ויקבל 5

דקות בסוף השיעור להחלפת בגדים ולהתייצבות בתוך הכתה. כל איחור נחשב לאי

הופעה בתלבושת

2. התנהגות:

כל מקרה רשום ביומן של התנהגות לא ספורטיבית ויש בה חוסר כבוד לזולת = -

30

לדוגמא: רשום 2 פעמים-- 60% מציון ההתנהגות \llll ציון ההתנהגות = 40%

המשקל הסופי להתנהגות ספורטיבית מהציון = $10\% \llll$ הציון הסופי להתנהגות

= 4 מ 10

3. השתתפות:

כל מקרה של אי השתתפות ללא הצגת אישור רפואי ל:

פעם אחת = 0

כל פעם נוספת = 10

לדוגמא: אי השתתפות ל 5 פעמים = פעם ראשונה (0) + 4 פעמים (10) = 40

$$60\% = 100\% \square 40\%$$

המשקל של ההשתתפות מהציון הסופי 10% <<<< הציון הסופי = 6 מ 10

4. מבחן הכושר:

מפורט בטבלה

נניח שהתלמיד השיג 90% במבחן הכושר

המשקל של מבחן הכושר מהציון הסופי 40% <<<< הציון הסופי שלו = 36 מ 40

5. מבחן עיוני:

נניח שהתלמיד השיג 100% במבחן

משקל המבחן העיוני מהציון הסופי 10% <<<< הציון הסופי שלו = 10 מ 10

6. מבחן מעשי באחד ממשחקי הכדור:

נניח שהשיג במבחן המעשי שבו הפגין שליטה בחומר הנלמד ויישם אותו בצורה מרשימה במגרש ושתף פעולה עם קבוצתו 90%

משקל החלק המעשי של הכדוריד מהציון הסופי הוא <<20% ציונו הסופי = 18
מ20

הציון הסופי של התלמיד הזה = 8.5 תלבושת +4 התנהגות +6 השתתפות +36 מבחן

כושר +10 מבחן עיוני +18 מעשי = 82.5

ציונו הסופי = 82.5

התלמיד הזה לא הפגין התנהגות ספורטיבית לאורך הסמסטר לכן לא מגיע לו תוספת של 10% לציון

בנוסף, לתלמיד הזה אין בעיה בכושר הגופני לכן לא מגיע לו תוספת של 10% כאפליה מתקנת

בניה שהתלמיד הזה הפגין התנהגות ספורטיבית לאורך כל הסמסטר מגיע לו
תוספת 10%

ציונו הסופי 92.5%

בנוסף התלמיד הזה סובל ממגבלה גופנית ומשקל יתר והשקיע מיטב יכולתו יקבל
עוד 10%

בכל מקרה הציון לא יעלה על 100%

ציונו הסופי 100%

◆◆ זה מה שאני מאחל לכולכם

ותאמינו לי שקל מאוד להשיג ציון 100% בספורט עם כל הקשיים שיש לכם וכל
זה בהפגנת רצון והשקעת מיטב יכולתכם בנוסף להתנהגות שבה מכבדים את
המקצוע ואת הזולת (מורים תלמידים ועובדים)

המבחנים של לכל שלישי

סמסטר א

❖ אות הכושר הגופני

❖ כדורעף

❖ קטרגל

❖ מבחן עיוני קצר (התוכן יקבע בהמשך)

סמסטר ב

❖ מבחן כושר פליפים

❖ כדוריד

❖ כדורסל

❖ מבחן עיוני קצר (התוכן יקבע בהמשך)

סמסטר ג

❖ מבחן כושר קבוצתי (תצורף טבלה בהמשך לאור הישגי התלמידים)

❖ אתלטיקה קלה (שליחים, ריצות קצרות, קפיצות לגובה ולרוחק)

❖ מבחן עיוני קצר (התוכן יקבע בהמשך)

טבלת התוצאות למבחן הכושר פליפים לכיתה				
מספר	שם	סבב	שלב	ציון
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

				17
				18
				19
				20

הציונים של סמסטר בחינוך הגופני לכתה

מב' 1	שם	10%	הלבושת	השתפוט	התנהגות	10%	עיוני	10%	מעשי	20%	כושר	40%	בונוס	10%	א.מתקנת	ציון סופי
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																

הציונים של סמסטר א' בחינוך הגופני לכתה

מב' 1	שם	10%	הלבושת	השתפוט	התנהגות	10%	עיוני	20%	מעשי	20%	כושר	30%	בונוס	א.מתקנת	ציון סופי
-------	----	-----	--------	--------	---------	-----	-------	-----	------	-----	------	-----	-------	---------	-----------

פרויקטים בחינוך הגופני לשנת 2009 - 2010

1. טורניר קטרגל לכתות ט' וכתות יא

❖ סבב ראשון 36 משחקים ל 9 קבוצות

❖ סבב שני משחקי גמר לארבע הקבוצות המובילות בטבלה

❖ המשחקים יתקיימו בימי שלישי וימי שבת בהפסקת האוכל

❖ המשחק האחרון יתקיים ביום הספורט ההיתולי

טבלת הסבב הראשון							כתה
שיטת הליגה						1ט	1ט
4 הקבוצות המובילות עוברות לשלב הסיום					2ט	X	2ט
משחק למקום 3□4				3ט	X	X	2ט
משחק למקום 1□2			1י	X	X	X	1י
			2י	X	X	X	2י
			3י	X	X	X	3י
		1יא	X	X	X	X	1יא
	2יא	X	X	X	X	X	2יא
3יא	X	X	X	X	X	X	3יא

X = תוצאת המשחק

2. יום ספורט היתולי ב- 4.5.2010 ביום שלישי

התוכנית תצורף בהמשך

3. הפסקה פעילה בכל ימי השבוע כך שלכל כיתה יש יום אחד שבו מותר לה לשחק בהפסקה טניס שולחן או כל משחק אחר בתנאי שיחזירו את הציוד למיקום הנכון תוך שמירה על סדר וארגון חדר הספורט

4. השאלת ציוד לפעילות לאחר הצוהריים (הציוד המושאל באחריותו של התלמיד וכל נזק שנגרם לציוד ישולם ע"י התלמיד המשאיל)