

יעדי הוראה בחינוך הגופני

לתת לתלמידים ולתלמידות את הכלים לדעת לנהל את הגוף שלהם מבחינה פיזית, מנטלית ובריאותית.

אני מאמין

"החינוך הגופני הינו מקצוע המחנך לפעילות גופנית כחלק מאורח חיים פעיל ובריא וניצול נכון של שעות הפנאי".

היוקרה של המקצוע היא לא להתעלם מנתונים פיזיים ומנטליים ולדרוש מכולם רף אחיד

תחום הדעת מבוסס על היסודות של תיאוריית הכוונה עצמית:

מסוגלות

- ✓ להעריך את התלמיד לפי המסוגלות האישית שלו
- ✓ להתאים את תהליך הערכה ליכולות של התלמידים

שייכות

- ✓ להעריך את התלמידים והמעורבות שלהם (השייכות) בשיעור
- ✓ לתת לתלמידים את התחושה שהם יכולים להשפיע על תכני השיעור

בחירה

- ✓ לאפשר לתלמידים בחירה לאורך השיעורים והמבדקים

יסודות אלו תורמים לעליה במוטיבציה הפנימית לעסוק בפעילות גופנית אחרי

שעות בי"ס

מטרות כלליות:

- פיתוח ושיפור מרכיבי הכושר הגופני של התלמידים והתלמידות
- הקניית מיומנויות תנועה, משחק וספורט מגוונות
- עידוד חוויית הצלחה, התמדה ואורח חיים פעיל ובריא
- חינוך לערכים חברתיים ורגשיים באמצעות פעילות גופנית

ערכים בשיעורי החינוך הגופני:

- ✓ סובלנות
- ✓ הגינות
- ✓ שיתוף פעולה
- ✓ עזרה הדדית
- ✓ כבוד לזולת

יעדים ותכליות

בתחום המוטורי

- שיפור הישגים באתלטיקה ובמרוצי שדה.
- שליטה במיומנויות בסיסיות בכדורעף: מסירה עילית, מסירה תחתית, מכת פתיחה.
- שליטה במיומנויות כדורסל.
- שליטה במיומנויות כדוריד.
- שליטה במיומנויות התעמלות: גלגול ברחיפה, עמידת ידיים, גלגל.
- ביצוע תרגיל תנועתי המשלב לפחות שלושה אלמנטים שנלמדו.

בתחום ההכרתי

- הבנת חשיבות האיזון והיציבה הנכונה.
- הכרת מושגים: קו כובד, מרכז כובד ותפקודיהם.
- שליטה בחוקת הכדורעף ובטקטיקות בסיסיות במשחק.
- חיבור בין נושא השיעור לבין יישומים מחוץ לבית הספר.

בתחום החברתי

- שיתוף פעולה עם חבר או קבוצה בבניית תרגיל או במשחק
- כיבוד יכולות האחרים במהלך משחק או שיעור
- הפגנת רוח ספורטיבית — ידיעת לנצח ולהפסיד בכבוד

בתחום הרגשי

- קבלת ניצחון והפסד בצורה בוגרת
- חוויית תחושת הצלחה ברכישת מיומנויות חדשות
- חוויית סיפוק ושייכות מחיבור תרגיל קבוצתי או אישי

דרכי הערכה

"המורים והמורות יעריכו את התלמידים והתלמידות בהתאם להתקדמותם ולא ביחס לאחרים בכיתה. ההערכה תתבצע על נושאים שנלמדו בבית הספר בלבד ותהיה הערכה מסכמת או הערכה מעצבת איכותנית." (חוזר מנכ"ל)

60% תלמידאות:

20% השתתפות פעילה

20% יחס חיובי למקצוע

20% התנהגות ערכית הן כלפי חברי הכיתה והן כלפי השיעור עצמו.

20% מבדקי מרכיבי כושר: מדד שיפור עבור כל מבדק

10% ידע והבנה: עבודות עיוניות בכל מחצית

10% סוף יחידת לימוד: הערכה איכותנית בסוף יחידת הוראה בענפים אישיים וקבוצתיים

10% בונים:

התלמיד או התלמידה ביצעו ודיווחו פעילות ספורטיבית אחרי שעות הלימודים

ייצוג בנבחרות בית ספר:

✓ השתתפות במסגרת ספורטיבית תחרותית מעבר לשעות הפעילות הגופנית

✓ עוזר לקידום אורח חיים פעיל בבית הספר

נהלים בשיעור חינוך גופני

- השתתפות פעילה - בתחילת השיעור יסומן לכל התלמידים שהגיעו בתלבושת פעיל. השתתפות פעילה היא מרכיב חשוב בציון הכולל
- תלבושת - ניתן להגיע אך ורק לשיעור חנ"ג בלבד עם חולצה ללא סמל בי"ס על עם חולצה להחלפה בתום השיעור. תלמידים שיגיעו ללא תלבושת ישבו בצד ויענו על עבודה עיונית
- איחורים - תלמידים שמאחרים מעל עשר דקות יהיה רשום להם איחור במידה וייקחו חלק פעיל בשיעור יסומן להם גם פעיל.
- חיסורים - הערכת בחינוך הגופני הנה ברובה על לקיחת חלק פעיל בשיעורים חיסור משיעור גם אם מוצדק עלול לפגוע בהערכת מורה הסופית לתעודה
- מכשירי קצה - אין להגיע עם מכשירי קצה לשיעורי חנ"ג
- תחרויות בית ספריות - השתתפות בתחרויות מזכה בתוספת בונוס לתעודה

עקרונות, כללים ונהלי הוראה

- חולצה חלקה. מומלץ ביותר להביא חולצה להחלפה
- מכנס ספורט / טייץ
- נעלי ספורט
- מומלץ להצטייד בבקבוק מים רב פעמי
- שיער אסוף בגומייה
- גרביים- חובה
- אין להשתתף עם שרשרת / עגילים / נזם/ צמידים/ טבעות/ צעיפים או מסטיק