

תכנית לימודים – במקצוע חינוך גופני שכבת ט'

מה יש להביא לשיעור?

- בגדי ספורט מלאים + בגדים להחלפה
- נעלי ספורט סגורות עם בולמי זעזועים
- דילגית אישית
- מים
- טלפון חכם או שעון חכם עם סוללה טעונה לשימוש לימודי בלבד

נושאים בחינוך גופני

נלמד לשפר סבולת לב-ריאה, כוח, גמישות, קואורדינציה ומהירות באמצעות אימונים מגוונים. נלמד דילגית, ענפי כדור שונים, כמו: כדורגל, כדורסל, כדורעף, כדוריד, כדורשת, אתלטיקה ומשחקי מחבט בהתאם לתנאי בית הספר.

אופן המבדקים המעשיים

- בכל נושא בו התלמידים נבחנים מתקיים עקרון הבחירה באותו נושא, לדוגמא: במבחן ריצה ארוכה שמרכיב הכושר הגופני העיקרי בו הוא סיבולת אירובית התלמידים והתלמידות כאחד נדרשים לבחור בין 3 אפשרויות בחינה שהוצעו להם מבעוד מועד:
1. מבחן רצף-ריצה ברצף לפי מספר דקות לפי שכבת גיל.
 2. מבחן קופר-התלמידים נדרשים לרוץ מרחק מסוים בזמן מסוים וכל מרחק פחות מהזמן המוקצב מהווה ציון שונה.
 3. מבחן ריצה אישי- תלמיד בוחר לעשות תוצאה אישית במרחק מסוים ולאחר חודש של תוכנית אימונים נבחן בשנית ומשפר את הציון שלו לפי תוצאת יעד על פי המבדק הראשון.

כיצד יקבע הציון?

כלי הערכה	אחוז מהציון
הערכת מורה	60
מבדקים מעשיים	40
סה"כ	100

תודה על שיתוף הפעולה, צוות חנ"ג