

# החינוך הגופני

## דף מידע שנתי - תלמידות

**צוות המורים לחנ"ג:** איריס סלע, נירית מלכה, אלי נגר, דני עציוני.

מטרת החינוך הגופני כחלק של התהליך החינוכי היא: לפתח ולטפח את כשריו הגופניים של הפרט, לשם שיפור בריאותו ועיצוב אישיותו ההרמונית והתנהגותו החברתית וכדי להכשירו לבצע את תפקידו בחברה הישראלית, בלימודים, בעבודה, בביטחון ובשעות הפנאי.

### מטרות צוות החינוך הגופני בבית הספר:

1. הבנת חשיבות הפעילות הגופנית והכושר הגופני כדרך חיים, בשיפור איכות החיים, במניעה וטיפול במחלות שונות.
2. לשפר את היכולת הגופנית של כל אחד ואחת.
3. הקניית מידע במרכיבי הכש"ג ובשיטות האימון השונות לשיפור ולטיפוח הכושר הגופני.
4. הקניית מיומנויות משחק שונות ע"י התנסויות בענפי ספורט שונים.
5. יצירת דפוסי התנהגות נאותים ושינוי דפוסי שלילים שנוצרו בהתנהגות ספורטיבית בין תלמידים: הגינות ספורטיבית, אמינות, יושר, סובלנות, עזרה וכו"ב.

### נושאי הלימוד השנתיים לבנות:

כושר גופני ומרכיביו השונים, ריצות שדה, כדור רשת, כדור עף, כדור סל, אתלטיקה, תרגיל התעמלות, כדור רגל, תנועה ויציבה, משחקי נופש.

### חובות התלמידות:

1. **הופעה בתלבושת ספורט מלאה** – חולצת טריקו קצרה או ארוכה, מכנסי ספורט ללא רוכסן, נעלי ספורט תקינות (לא אול סטאר, לא סניקרס!) וגרביים. אסור להתאמן עם גופיות וחולצות בטן. **הופעה ללא תלבושת תגרום להורדת ציון.**

2. במהלך השיעורים יתקיימו מבחנים על יכולות מוטוריות שונות.

3. **אישור רפואי**: כל תלמידה המבקשת להשתתף בתחרות כלשהי מתבקשת להמציא **אישור רפואי** המאשר לה זאת. בנוסף, כל תלמידה בעלת מגבלה גופנית לביצוע שוטף של השיעורים חייבת להמציא אישור מתאים מרופא.

4. **פטור משיעורי חנ"ג** : אם תלמידה אינה יכולה להשתתף בשיעורי חנ"ג מבחינה בריאותית עליה להביא אישור רופא **הפוטור אותה מהשיעורים**. אם תלמידה אינה יכולה לבצע תרגילים מסוימים עליה להמציא אישור **המפרט מה מותר ומה אסור לה לבצע**. יש להציג את האישורים **בתחילת השנה או עם הופעת הבעיה**. **לא יתקבלו אישורים בדיעבד**.

### **הרכב ציון מחצית / שנתי בכיתות י, י"א, י"ב**

30% מבחני יכולת : מבדקים בתנועה, כושר גופני, משחקי כדור...  
70% התמדה : התקדמות אישית, מוטיבציה, שיתוף פעולה, חיסורים, איחורים, הגעה עם תלבושת, יחס למקצוע, מאמץ.  
עד 10% בונוס השתתפות בייצוג ב"ס בתחרויות.

### **הרכב ציון סופי לבגרות**

15% ציון שנתי י'  
15% ציון שנתי י"א  
70% ציון שנתי י"ב  
במהלך שנת הלימודים בכיתה י"ב יתקיים מבחן בגרות מעשי שישתקלל בציון הסופי.

*במרכת שנת פצילות בריאה , מהנה, ופורה*

*איריס ונ'רית*