

החינוך הגופני

דף מידע שנתי - תלמידים

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 דפוס התנהגות נאותים ושינוי דפוסים שלילים שנוצרו בהתנהגות ספורטיבית בין תלמידים: הגינות ספורטיבית, אמינות, יושר, סובלנות, עזרה וכו"ב.

נושאי הלימוד השנתיים לבנים:

כושר גופני ומרכיביו השונים, ריצות שדה, כדור רשת, כדור עף, כדור סל, אתלטיקה, קט רגל, כדור רגל, תנועה ויציבה, משחקי נופש ומשחקי מסירה.

חובות התלמידים:

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. **הופעה ללא תלבושת תגרום להורדת ציון.**
2. במהלך השיעורים יתקיימו מבחנים על יכולות מוטוריות שונות.
3. **אישור רפואי:** כל תלמיד המבקש להשתתף בתחרות כלשהי מתבקש להמציא אישור רפואי המאשר לו זאת. בנוסף, כל תלמיד בעל מגבלה גופנית לביצוע שוטף של השיעורים חייב להמציא אישור מתאים מרופא.

4. **פטור משיעורי חנ"ג**: אם תלמיד אינו יכול להשתתף בשיעורי חנ"ג מבחינה בריאותית עליו להביא אישור רופא **הפטר אותו מהשיעורים**. אם תלמיד אינו יכול לבצע תרגילים מסוימים עליו להמציא אישור **המפרט מה מותר ומה אסור לו 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 הציון הסופי 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.

בברכת שנת פצילות כריאה, אהנה, ופאורייה
דני ואלי