

**יום ספורט בנושא הגינות בספורט
בי"ס חט"ב אבן ח'לדון בנצרת
כתבו: סכראן אנואר, דאי סאהר, מחאג'נה היתם
מורים מנחים : עארין שאהין , עלאא דג'ש**

בי"ס חט"ב אבן ח'לדון בנצרת שממוקם ברחוב בתי החולים, מכיל 3 שכבות ז', ח' וט'. בבית ספרנו השאיפה היא לתת מענה לכל באי בית הספר, לפתח את אישיותו וכישוריו הלימודיים והחברתיים של התלמיד, ולתת מענה למצטיינים, למתקשים בלימודים ולבעלי צרכים מיוחדים. בגיל ההתבגרות נדרשת מקצועיות, תקשורת בין אישית ושיתוף פעולה מצד ההורים, וכן יצירת תנאים פיזיים נאותים ולזה אנו שואפים בבית ספרנו.

בבית ספרנו ישנם 382 תלמידים שלומדים ב 14 כיתות ומלמדים בו 37 מורים כולל שני מורי החינוך הגופני.

מנהל בית הספר הוא עומר דראושה ומורי החינוך הגופני הם עלאא דגש וערין שאהין.

מקצוע החינוך הגופני נחשב לאחד המקצועות היותר אהובים על הילדים, כי דרך שיעור החינוך הגופני הילד מרגיש שהוא קצת משוחרר, הוא מפרק בו לחץ בצורה חיובית כמובן וזה משרה אווירה חיובית בין התלמיד למורה.

בבית ספרנו שני מגרשים אחד של כדורגל ואחד של כדורסל, אולם ספורט ששייך לעירייה והוא בשימוש בית הספר.

יש בחזקתנו ציוד בסיסי שכולל כדורי רגל, כדורי סל, כדורי עף, כדורי יד, קונוסים, סוס קפיצה ומזרונים להתעמלות.

בכל שנה מתקיים בבית ספרנו טורניר קטרגל בין כל הכיתות שמתחיל בתחילת השליש השני ונמשך עד סוף השנה בנוסף ליום ספורט שנערך בדרך כלל בסוף השנה וללהקת ריקודי עם (דבקה).

מנהל בית ספרנו הוא אדם שמבין ספורט ואכפת לו מהמקצוע הזה לכן הוא תומך בכל פעילות ספורט שמתקיימת בבית הספר.

תכנון יום ספורט

אלה השלבים שלפיהם תכננו את יום הספורט :

שלב א* : בקשת אישור ליום ספורט והתייעצות בנושא

- 1) פגישה עם המנהל, הצעת הנושא וקבלת אישור מצוות ההנהלה .
- 2) פגישה עם המורים לחינוך גופני בבית הספר, הצעת תחנות והתאמתם לשכבת הגיל .
- 3) בחירת התחנות המתאימות לשכבת הגיל שנבחרה .
- 4) הצבת מטרות ויעדים ליום הספורט (תלוי בנושא יום הספורט) .
- 5) יציאה לשטח ובחירת מקום האירוע, קביעת המיקום של כל תחנה והקפדה על הצד הבטיחותי של כל תחנה.

שלב ב* : שיפוט וניקוד

- 1) בניית טבלאות והכנת פתקים לאיסוף נקוד בתחנות ומן התחנות.
- 2) בחירת השופטים.
- 3) מתן דף הנחיות ורישום לכל שופט.
- 4) יציאה לשטח עם השופטים ומתן הסבר על התחנות ועל צורת הנקוד בכל תחנה .

שלב ג* : זמן בתחנות ומעבר בין תחנות

- 1) הקצאת זמן לכל תחנה.
- 2) הקצאת זמן למעבר מתחנה לשנייה.
- 3) חישוב הזמן הכולל של יום הספורט.

שלב ד* : שלב אחרון לפני הוצאת האירוע לפועל

- 1) אחרי כל התכנון מדפיסים את התכנון ופונים שוב למנהל, מראים לו את התכנון מסבירים בשנית, מקבלים אישור וקובעים תאריך סופי לאירוע.
- 2) מתקשרים עם המחנכים של הכיתות המשתתפות ומסבירים להם על הפעילות כדי שיסבירו לתלמידים.
- 3) מציעים לכל כיתה לבחור הופעה מיוחדת לאירוע בהתייעצות עם המחנך .

- אחרי התכנון אפשר להתחיל את האירוע ☺

מטרות :

- 1) התלמיד יפעל לפי הכללים שנלמדו בשיעורי החינוך הגופני.
- 2) התלמיד יהיה אחראי וייקח חלק בפעילות הקבוצתית.
- 3) התלמיד יפעל בשיתוף פעולה עם חברי הקבוצה.
- 4) התלמיד ינהג בהגינות.
- 5) התלמיד ינהג בכבוד כלפי חבריו לקבוצה וכלפי השופטים.
- 6) התלמיד יגלה מוטיבציה פנימית לביצוע הפעילות וישאף להצלחת קבוצתו.

מטרות ספציפיות:

- 1) התלמיד יכבד וינהג על פי החוקים שנקבעו.
- 2) התלמיד ייחשף לנושא ההגינות האישית.

ערכים ומושגים להקניה בתחום "ההגינות בספורט":

- 1) לנצח ביושר ובהגינות.
- 2) לדעת להפסיד בכבוד.
- 3) להתרגל לעבודה בצוות ובשיתוף פעולה.

ארגון וביצוע :

- 1) הכנת 9 תחנות וידוע המורים על אופן הפעילות בהן.
- 2) בחירת שופטים מפעילים ומלווים (מחנכים ותלמידי כיתה ט).
- 3) הכנת טפסים לשופטים ולמזכירות.
- 4) הכנת מוזיקת רקע לתחנות השונות.
- 5) הסבר על אופן השיפוט והרישום למורים ולתלמידים.
- 6) בחירה של התלמידים המשתתפים במשיכת חבל (8 תלמידים - 5 בנים , 3 בנות).

הפעילות בתחנות:

- 1) משך הפעילות בתחנה 4 דק', מעבר דקה אחת.

- (2) כל מחנך יקבל טופס לשיפוט, בתום הפעילות בתחנה השופט רושם ניקוד על הפעילות וניקוד על מורל והתנהגות, את הטופס השופט נותן בתום כל פעילות של כיתה למזכירות יום הספורט.
- (3) המזכירות מרכזות את התוצאות בלוח המרכזי ומכינות את שתי הכיתות המנצחות ואת הפרסים.
- (4) המורה מחלק מראש את הכיתה לשני חלקים, וקובע את המשתתפים בפעילות התחרות בין הכיתות בסוף היום.

סדר יום :

11:55 – 12:10 – הגעה לאולם והסבר על התחנות

12:10 - 12:55 – זמן פעילות בתחנות

12:55 - 13:10 – תחרות משיכת חבל

13:10 – 13:30 – ריקודים וחלוקת פרסים

***תכנית חלופית במידה ויישאר זמן:**

(1) תחרות של קליעות לסל – 6 תלמידים מכל כיתה – 3 בנים, 3 בנות. הכיתה שמגיעה ראשונה ל 6 סלים היא המנצחת.

(2) תחרות של הקפצת כדור – מכל כיתה שני בנים, סופרים את תוצאתם ביחד כנציגי כיתה.

תחנות :

- (1) מרוץ שקים – הילד לובש את השק בחלק התחתון של הגוף, והמטרה היא להגיע בקפיצות לנקודה הנקבעת ולחזור בחזרה בכדי לשחרר את הבא בתור שמוכן עם שק. ניקוד : כל הלוך חזור מזכה בנקודה, ציוד: 2 שקים, שני קונוסים, הכנה: הילדים עומדים בתור.
- (2) קליעת צלחת פריסבי לתוך חישוק – הילד צריך לקלוע צלחת פריסבי לחישוקים שתלויים מתחת לסל ברמות גובה שונות כשלכל חישוק יש לו ניקוד מסוים. ניקוד: לפי גובה החישוק - חישוק אחד שמזכה נקודה, השני שתי נקודות והשלישי שלוש נקודות. ציוד : 3 חישוקים 3 דלגיות, 2 צלחות פריסבי. הכנה: הילדים עומדים בתור.

- (3) הליכה על ספסל באיזון 2 טבעות על הראש, חזרה בריצה מהצד והעברה של הטבעות לבא בטור. ניקוד: כל הלוך חזור של ילד מזכה בנקודה.* אם תהיה נפילה של טבעת או נפילה מהספסל לא תיחשב נקודה ויצא הבא בתור. ציוד: 2 ספסל שבדי, 2 טבעות, מזרונים.
- (4) השחלת טבעת ברגלי כיסא הפוך. ניקוד: בשתי הרגליים הקדמיות מזכה 2 נקודות, ושתי הרגליים האחוריות מזכה 4 נקודות. ציוד: כיסא, 2 טבעות, לכל אחד שני ניסיונות. הכנה: עמידה בתור, סימון עמידת הזריקה.
- (5) באולינג – הפלת בקבוקי מים או חול דרך גלגול כדור לעברם. ניקוד: לפי מספר הבקבוקים שנפלים. ציוד: 10 בקבוקים, כדור. הכנה: עמידה בתור, סימון עמידת הזריקה.
- (6) העברת כדור המונח על טבעת הקשורה בחבלים - המטרה להעביר דרך משיכת החבלים ולשים בתוך דלי. ניקוד: כל העברה מזכה נקודה. ציוד: 4 דלגיות, טבעת, כדור. הכנה: כל רבעיה יוצאת ביחד.
- (7) קליעה לסל – לקלוע מהנקודה הנקבעת בסימון. ניקוד: כל סל מזכה בנקודה אחת. ציוד: כדור סל, דבק לסימון. הכנה: עמידה בתור.
- (8) איסוף שקיות שעועית דרך העברתם מחישוק הרחוק לחישוק שלייד הקבוצה דרך הליכת שש (או קפיצות על רגל אחת). ניקוד: לפי מספר השקיות שהקבוצה תעביר. ציוד: 40 שקיות שעועית, שני חישוקים, דבק לסימון. הכנה: עמידה בתור.
- (9) להפיל קונוס דרך בעיטת כדור ברגל – ניקוד: כל נפילה של קונוס מזכה בנקודה. ציוד: 1 כדורגל, קונוס, דבק לסימון. הכנה: עמידה בתור.

יום הספורט – סיכום

יום הספורט הוא אחד הימים האהובים על התלמידים, כי בדרך כלל התלמידים, ובמיוחד תלמידי חט"ב, מתלהבים מכל פעילות שמחוץ ללימוד הפורמאלי. ביום זה רוב התלמידים של בית הספר ייקחו חלק פעיל בכל פעילות ופעילות שמתקיימת לפי התוכנית שהוכנה מראש ע"י צוות המורים של החינוך הגופני. ביום זה נבחרו ארבע כיתות משכבת כיתות ז, שחולקו לשמונה קבוצות, ואשר התחרו ביניהם דרך תשע תחנות שונות, תחנות ותחרויות שסיפקו הנאה לכל התלמידים ולצוות המורים של בית הספר. ראינו והרגשנו את הרצינות של המשתתפים ברצון לנצח בכל פעילות. צוות שופטים לווה את כל התחרויות ונתן נקודות לכל קבוצה וקבוצה לפי מידת ההצלחה בתחרויות. צוות נוסף בדק את

התנהגות התלמידים מבחינת משמעת ונתן עוד נקודות לקבוצה שגלתה הגינות, רוח ספורטיבית ויושר במהלך התחרויות השונות. יש לציין שבמהלך התחרויות התקיימו שני משחקונים שונים שהשתתפו בהם עוד תלמידים ותלמידות שהיו שותפים גם למשחקים בתשע התחנות והם משיכת החבל, משחק שזכה לעידוד רב מכל הנוכחים באולם, וגם משחק קליעות כדורסל. לקראת סוף יום הספורט הכריזו השופטים על הקבוצה המנצחת אשר זכתה במספר הרב של הנקודות כולל הנקודות של התנהגות והגינות. לפני שכולם חזרו לבית הספר הכרוז הזמין את כל התלמידות לריקוד לטינוס שתתקיים גם הוא להצלחת היום המיוחד הזה. המנהל הודה למורים ולתלמידים על הצלחת יום הספורט, הצלחה זו גרמה לנו הרגשה של סיפוק ואמונה שאנחנו גם יכולים לעשות דברים טובים.

תמונות

מיום

הספורט





















