

תכנון הוראה תלת שנתי

הרציונל לבחירת הנושא

פיתוח כושר גופני תפקודי ובריאותי, צריך להיות המטרה העיקרית של החינוך הגופני בפן הגופני-תנועתי. כושר גופני הינו אמצעי מצד אחד, אך גם מטרה מהצד השני, ולכן היופי בהוראת הכושר הגופני הוא שניתן לשכללו באמצעות מקצועות אחרים וניתן לשכלל מקצועות אחרים באמצעותו. מקצועות האתלטיקה הקלה וההתעמלות היו תמיד ותמיד יהיו הבסיס התנועתי של כל פעילות ספורטיבית-תנועתיית שהיא. העובדה היא, ששני המקצועות הללו מאגדים בתוכם את כל מרכיבי הכושר הגופני כתנאי בסיס להצלחה במיומנויות השונות, ולכן דרך הוראת מקצועות אלו ניתן לשכלל את מגוון מרכיבי הכושר הגופני, ודרך שכלול מרכיבי הכושר הגופני נשפר בהכרח את מגוון המיומנויות בשני המקצועות האלו.

בסופו של דבר, המטרה היא אינה ליצור אתלטי על מכלל תלמידי בית הספר, לא לדרוש את הישגיהם הספורטיביים ולא לכמתם, אלא לחשוף כמה שיותר מהם למגוון גדול ככל האפשר של התנסויות תנועתיית, ולהעניק להם כלים בסיסיים לבחינה, בקרה ויישום של עקרונות לשכלול יכולותיהם ביחס לנורמות אידיאליות אשר ישרתו את מטרת העל של יחידת ההוראה בפרט והחינוך הגופני בכלל.

מטרת העל של יחידת ההוראה

יצירת נער ומבוגר תנועתי ובריא גופנית, המייחס חשיבות חיובית ומונע ממוטיבציה פנימית לביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי.

מטרות יחידת ההוראה המתמשכת

- א. חשיבות הכושר הגופני לתפקוד ולבריאות הגוף – השפעת מצב כושרו הגופני של האחד על תפקודו היומיומי והספורטיבי ועל מצבו הבריאותי והרכב רקמות הגוף.
- ב. הבנת תפקוד הגוף במאמץ – הכרת והבנת תפקוד מערכות הגוף העיקריות בעת מאמץ ותגובת הגוף למאמץ עם דגש על המערכת הקרדיו-וסקולרית, מערכת הנשימה והמערכת השרירית.
- ג. הכרת עקרונות האימון – עומס יסף, פיצוי יסף, הדרגתיות, ייחודיות, הפיכות והשפעה מעוכבת, השפעתם ומשמעותם לתכנון האימון ויישום.
- ד. הכרת שיטות אימון והשפעתן על מרכיבי הכש"ג – אימוני רצף, הפוגות, אימוני התנגדות (כנגד מכשירים שונים, כנגד משקל גוף), אימוני גמישות.
- ה. מעקב ובקרה על תפקוד הגוף במאמץ – היכולת לבקר ולאמוד התקדמות אישית באימון ספציפי ובאימונים בכלל ע"פ מדדים אובייקטיביים (תגובות הגוף) וסובייקטיביים (RPE).
- ו. פיתוח יחס חיובי לפעילות גופנית ויישומה מחוץ לכותלי בית הספר.
- ז. הכרת מרכיבי הכש"ג וכיצד הם באים לידי ביטוי בענפי הספורט השונים.

- ח. הכנה גופנית נכונה לצה"ל – יישום עקרונות האימון בהכנה הגופנית לצה"ל עם דגש על מניעת עומס יתר ופציעות אופייניות.
- ט. שילוב ענפי הספורט השונים, עם דגש על אתלטיקה קלה והתעמלות בהוראת הנושא ובהשגת מטרות הוראת הנושא.

כיתה י'

חודש	שיעור	נושא	יעדים ותכליות	הערות
ספטמבר	1	הצגת נושא הסבולת האירובית + אימון הרצף	הילדים יבינו את משמעות הסבולת האירובית כמרכיב כש"ג תפקודי ובריאותי ואת עקרונות הביצוע של שיטת הרצף לשם שיפורו ויתנסו בה	בכל שבוע לאורך יחידת ההוראה המתמשכת יינתן דגש על אימון שרירי ה-CORE
	2	הצגת נושא סבולת הכוח + אימון מחזורי	הילדים יבינו את משמעות סבולת הכוח כמרכיב כש"ג תפקודי ובריאותי ואת עקרונות הביצוע של האימון המחזורי לשם שיפורו ויתנסו בה	
אוקטובר	3, 4	אימון רצף נרחב + הצגת אימון הרצף העצים	הילדים יתנסו בשני סוגי אימוני הרצף ויבינו את משמעותם לשיפור הסבולת האירובית	
	5	הצגת נושא הגמישות + אימון גמישות	הילדים יבינו את משמעות הגמישות כמרכיב כש"ג תפקודי ובריאותי ושיטות לשפרה – מתיחות סטטיות, דינמיות, הצגת PNF	
	6	הצגת נושא ההתעמלות + אלמנטים בסיסיים	הילדים יחשפו לעולם התעמלות הקרקע בשלב הזה, יתנסו באלמנטים בסיסיים ויבינו את תרומת ההתעמלות לשכלול יכולות התנועה ומרכיבי כש"ג שונים עם דגש על שיווי משקל וקואורדינציה	
נובמבר דצמבר	7, 8	הצגת אימון פרטלק + הצגת אימון שינויי קצב	הילדים יתנסו בשני סוגי אימוני הסבולת הנ"ל ויבינו את משמעותם לשיפור מרכיב כש"ג זה	
	9	הצגת האימון העל-מחזורי + עבודת סבולת כוח עם דגש על פלג גוף תחתון	הילדים יתנסו בצורת האימון הנ"ל ויבינו את משמעותה לשיפור הסבולת האירובית וסבולת הכוח	המשך עבודת גמישות עם דגש לפלג גוף תחתון
	10	יסודות הריצה + הכנה לריצת 60 מטר	הילדים יבינו ויתרגלו את עקרונות ויסודות הריצה הנכונה + משחקוני ותרגולי ריצה קצרה כהכנה למבדק ריצת 60 מטר	
	11, 12	יסודות הניתור והנחיתה + הכנה לקפיצת מקרס על ארגז	הילדים יבינו ויתרגלו ניתור ונחיתה נכונים, יחשפו לעולם התעמלות המכשירים, יתנסו בתרגילי הכנה לקראת קפיצת המקרס עם	חזרה על אלמנטים בסיסיים

	דגש על הניתור הנכון על המקפצה, קירוס הרגליים באוויר ושכלול כוח הדחיפה של הארגז באמצעות חגורת הכתפיים			
המשך עבודת גמישות עם דגש לפלג גוף תחתון	הכרת מרכיב הכוח המתפרץ, כיצד בא לידי ביטוי בספורט ושיטות אימון לשכלול – פליאו מטריקה ואימון חזרות	כוח מתפרץ	12	ינואר
	הילדים יתרגלו מיומנות ריצה, תרגילי מהירות ויעברו מבדק לריצת 60 מטר	ריצת 60 מטר	13	
	הילדים יחזרו על יסודות הניתור והנחיתה, יחשפו ויתרגלו את טכניקת הקפיצה הנכונה למרחק ויחשפו למרכיב הכוח המתפרץ ודרכים לשכלולו (הצגת תרגול פליאו מטרי)	הכנה לקפיצה למרחק	14	
	הילדים יתרגלו ניתור ונחיתה, יחשפו ויתרגלו את טכניקת קפיצת המספרת	הכנה לקפיצה לגובה (מספרת)	15	
	הילדים יבינו את תפקודן הכללי של מערכות יסוד בפעילות גופנית (קרדיו-וסקולרית, נשימה ושרירים)	שיעור עיוני – תפקוד מערכות הגוף במאמץ	16	
המשך עבודת גמישות עם דגש לפלג גוף עליון וחגורת כתפיים	הילדים יתרגלו את מיומנות הקפיצה, תרגילי קפיצה ויעברו מבדק קפיצה למרחק	קפיצה למרחק	17	פברואר מרץ
	הילדים יתרגלו את מיומנות הקפיצה, תרגילי קפיצה ויעברו מבדק קפיצה לגובה (מספרת)	קפיצה לגובה (מספרת)	18	
	הילדים יתרגלו את צורת האימון המחזורי עם דגש על תרגילים המשכללים את כוח פלג הגוף העליון כהכנה למקצועות הלימוד הבאים	עבודת כוח וסבולת כוח עם דגש על פלג גוף עליון	19	
	הילדים יעברו תרגילי הכנה לקראת עמידת ידיים ויתרגלו את המיומנות השלמה	הכנה לעמידת ידיים + עמידת ידיים	21, 20	
	הילדים יעברו תרגילי הכנה לקראת גלגל תוך חזרה על עמידת ידיים ויתרגלו את המיומנות השלמה	הכנה לגלגל + גלגל	23, 22	
	הילדים יחשפו לנושא הזריקות, ההדיפות וההטלות, יתרגלו תרגילי הכנה לזריקות ויעברו מבדק לזריקת כדור הוקי	הכנה לזריקת כדור הוקי + זריקת כדור הוקי	25, 24	
	התלמידים ימשיכו לשכלל את מגוון המיומנויות שנלמדו במהלך השנה, יעבדו על שילוב המיומנויות האלו ברצף תנועתי שוטף	חזרה על מכלול המיומנויות שנלמדו בהתעמלות + הכנה לביצוע תרגיל מסכם יחידני המשלב אלמנטים אלו	27, 26, 28	אפריל מאי

	ויציגו את התרגיל הסופי כמבדק הערכה סופי	+ מבדק ביצוע התרגיל		
		מבחן עיוני מסכם	29	יוני
	ריצת 25 דק' ברציפות	מבחן מעשי מסכם א'	30	
	עמידה באימון מחזורי הכולל 8 תחנות עבודה ללא הפסקה	מבחן מסכם מעשי ב'	31	

כיתה יא'

חודש	שיעור	נושא	יעדים ותכליות	הערות
ספטמבר	2, 1	חזרה על מרכיבי הכש"ג העיקריים שנלמדו בשנה שעברה + חזרה על שיטות האימון העיקריות – רצף ואימון מחזורי	הילדים יחזרו על מרכיבי הכושר העיקריים שנלמדו בשנה שעברה – סבולת אירובית, סבולת כוח וגמישות ועל אימוני הבסיס לשכלול כל מרכיב – שיטת הרצף והאימון המחזורי	
אוקטובר	4, 3 5	מיומנויות בהתעמלות קרקע אימון הפוגות	חזרה על המיומנויות שנלמדו בשנה שעברה ושכלולן + לימוד הגלגול ברחיפה הצגת שיטת אימון ההפוגות, מרכיבי הכש"ג אשר ניתן לשפרם באמצעות השיטה ואופן ביצועה + הצגת שיטת חישוב ההפוגה לפי דופק מטרה מסיום החזרה	
נובמבר דצמבר	6 7 9, 8 11, 10 12	אימון מחזורי עם דגש לפלג גוף תחתון יסודות ריצה + הכנה לריצת 100 מטר יסודות הקפיצה + הכנה לקפיצת מפשק יסודות קפיצה + הכנה לקפיצה משולשת הכנה לקפיצה לגובה (פוסברי)	הילדים יתרגלו את האימון המחזורי עם דגש לשכלול כוח פלג הגוף התחתון כהכנה למקצועות הנלמדים בזמן הקרוב הילדים יתנסו ויחזרו על יסודות הריצה הנכונה, יתרגלו תרגילי ריצה קצרה – האצה ושמירת מהירות, והכנה לריצת 100 מטר הילדים יחזרו על יסודות הקפיצה על ארגז, טכניקת המעוף והדחיפה בעזרת חגורת הכתפיים + לימוד ותרגול המפשק לקראת שילוב כל האלמנטים למיומנות המלאה הילדים יחזרו על יסודות הקפיצה ויעברו תרגילי הכנה לקפיצה משולשת תוך שילוב משחקוני קפיצה ותרגול פליאומטרי קל הילדים יתרגלו את מרכיבי המיומנות – הרצה בקשת, הניתור והנחיתה, יתרגלו מיומנות ניתור	המשך עבודת גמישות עם דגש לפלג גוף תחתון
ינואר	12 13 14	כוח מתפרץ ריצת 100 מטר קפיצה משולשת	חזרה על שיטות האימון לכוח מתפרץ – פליאו מטריקה ואימון חזרות הילדים יתרגלו מיומנות ריצה, תרגילי מהירות ויעברו מבדק לריצת 100 מטר הילדים יחזרו על יסודות הניתור והנחיתה, ויתרגלו את טכניקת הקפיצה המשולשת ויעברו מבדק לקפיצה המשולשת	המשך עבודת גמישות עם דגש לפלג גוף תחתון

	הילדים יחזרו ויתרגלו את מרכיבי המיומנות ויעבו מבדק לקפיצה המשולשת	קפיצה לגובה (מספרת)	15	
	הילדים יבינו את עקרונות הבסיס של האימון הגופני לשכלול מרכיבים גופניים	שיעור עיוני – עקרונות האימון הגופני	16	
המשך עבודת גמישות עם דגש לפלג גוף עליון וחגורת כתפיים	הילדים יתרגלו את מיומנות העברת המקל, תזמון ההעברה ועבודת הצוות בקבוצת שליחים + מבדק ריצת שליחים	הכנה לריצת שליחים + ריצת שליחים	17, 18, 19	פברואר מרץ
	הילדים יתרגלו את צורת האימון העל-מחזורי עם דגש על תרגילים המשכללים את כוח פלג הגוף העליון כהכנה למקצועות הלימוד הבאים	אימון על מחזורי עם דגש על פלג גוף עליון	20	
	הילדים יעברו תרגילי הכנה לקראת עבודה על המתח הכוללות תרגילי סמיכה והחזקת גוף, ילמדו ויתרגלו את עליית הסבב ולאחר מכן את ההפסעה ממצב של סמיכה קדמית והירידה מהמתח תוך תלייה ועמידת ידיים	הכנה לעבודה על מתח + עליית סבב + הפסעה קדמית + ירידה תוך כדי תלייה ועמידת ידיים	21, 22, 23, 24	
	הילדים יתרגלו פירמידות ותרגילי סומך-נסמך כהכנה לתרגיל המסכם	תרגול פירמידות בקבוצות	25	אפריל מאי
	התלמידים ימשיכו לשכלל את מגוון המיומנויות שנלמדו במהלך השנה, יעבדו על שילוב המיומנויות האלו ברצף תנועתי שוטף ויציגו את התרגיל הסופי כמבדק הערכה סופי	חזרה על מכלול המיומנויות שנלמדו בהתעמלות + הכנה לביצוע תרגיל מסכם קבוצתי המשלב אלמנטים אלו + מבדק ביצוע התרגיל	26, 27, 28	
		מבחן עיוני מסכם	29	יוני
	ריצת 35 דק' ברציפות	מבחן מעשי מסכם א'	30	
	עמידה באימון מחזורי הכולל 10 תחנות עבודה ללא הפסקה	מבחן מסכם מעשי ב'	31	

כיתה יב'

הערות	יעדים ותכליות	נושא	שיעור	חודש
	הילדים יחזרו על מרכיבי הכושר העיקריים שנלמדו בשנה שעברה – סבולת אירובית, סבולת כוח וגמישות ועל אימוני הבסיס לשכלול כל מרכיב – שיטת הרצף והאימון המחזורי	חזרה על מרכיבי הכש"ג העיקריים שנלמדו בשנה שעברה + חזרה על שיטות האימון העיקריות – רצף ואימון מחזורי	2, 1	ספטמבר
אימון זה יערך פעמיים בכל חודש כתבנית בסיסית להכנה לצה"ל	הילדים יתנסו באימון המשלב עבודה אירובית (הפוגות) עם קטעי התאוששות אשר יכללו תרגילי כוח כנגד משקל גופם הכרת חדר הכושר ומכשיריו, בטיחות באימון בחד"כ, יישום עקרונות האימון בחד"כ	אימון הפוגות משולב אימון בחדר כושר	4, 3 6, 5	אוקטובר
על תחום זה יינתן דגש בכל אחת משנות היחידה המתמשכת	אימון המשלב עבודה אירובית (הפוגות) עם קטעי התאוששות אשר יכללו תרגילי כוח כנגד משקל גופם שילוב אלמנטים של כש"ג רלוונטיים במשחקי כדור (בהתאם לענף) חזרה על עקרונות העבודה והבטיחות בחדר הכושר + הצגת מס' צורות אימון בחדר כושר	אימון הפוגות משולב שילוב כושר גופני במשחקי כדור אימון בחד"כ	8, 7 10, 9 12, 11 14, 13	נובמבר דצמבר
	חשיבות יישום עקרונות האימון בהכנה לצה"ל עם דגש על עומס יתר, פציעות אופייניות ומניעתן אימון המשלב עבודה אירובית (הפוגות) עם קטעי התאוששות אשר יכללו תרגילי כוח כנגד משקל גופם	שיעור עיוני – הכנה לצה"ל אימון הפוגות משולב	15 17, 16	ינואר
	אימון המשלב עבודה אירובית (הפוגות) עם קטעי התאוששות אשר יכללו תרגילי כוח כנגד משקל גופם ריצת 45 דקות רציפה עמידה באימון על מחזור הכולל 10 תחנות עבודת כוח וביניהן עבודה אירובית	אימון הפוגות משולב מבדק עיוני מסכם מבדק מעשי מסכם א' מבדק מעשי מסכם ב'	19, 18 20 21 22	פברואר מרץ

				אפריל
				מאי
				יוני

גמישות
וקואורדינציה

באים לידי ביטוי
לאורך כל השנה
בכל המקצועות

כוח

סבולת שריר

אימון מחזורי

אימון על-
מחזורי

כוח מתפרץ

פליאומטריקה

אימון חזרות

זריקות

ריצות קצרות

קפיצות

מיומנויות
התעמלות

סבולת

רצף נרחב

רצף עצים

פרטלק

שינויי קצב

הפוגות

ריצות ארוכות

מבחן עיוני – כיתה י'

(1) תאר במספר שורות את אופן תפקודה של מערכת לב-ריאה בשעת פעילות גופנית (20 נק')

(2) ציין 2 מרכיבי כושר גופני שלמדת והסבר מה הקשר וההשפעות של כל אחד מהם על בריאות הגוף (20 נק')

(3) ציין 3 צורות/שיטות אימון שלמדת, הסבר את עקרונות הביצוע הכלליים שלה ותן דוגמא למרכיב כושר גופני, אותו ניתן לשכלל באמצעות כל שיטה (20 נק')

4) ציין 5 קבוצות שרירים שלמדת והצע תרגיל לחיזוק כל אחת מהן (20 נק')

5) מה משמעות אחוז השומן ביחס לבריאות הגוף? מה נחשב לאחוז שומן תקין בקרב גברים? מהי הפעילות האופטימאלית להורדה/שמירה על אחוז שומן נמוך (20 נק')

3) ציין 3 צורות/שיטות אימון שלמדת, הסבר את עקרונות הביצוע הכלליים שלה ותן דוגמא למרכיב כושר גופני, אותו ניתן לשכלל באמצעות כל שיטה (20 נק')

4) ציין 4 עקרונות אימון שלמדת והסבר כל אחד (20 נק')

5) כיצד תביא לידי ביטוי את עקרונות האימון שתיארת באימוניך לקראת צה"ל או בפעילות גופנית בשעות הפנאי (20 נק')

שקלול הציון:

קריטריון מעבר	נושא
ציון 70	מבחן עיוני
<p>ריצה רציפה בקצב אישי:</p> <p><u>כיתה י' – 25 דק'</u></p> <p><u>כיתה יא' – 35 דק'</u></p> <p><u>כיתה יב' – 45 דק'</u></p>	מבחן מעשי א'
<p>עמידה באימון התנגדות:</p> <p><u>כיתה י' – אימון מחזורי הכולל 8 תחנות ברצף</u></p> <p><u>כיתה יא' – אימון מחזורי הכולל 10 תחנות ברצף</u></p> <p><u>כיתה יב' – אימון על מחזורי הכולל 10 תחנות עבודה ועבודה אירובית ביניהן למשך דקה</u></p>	מבחן מעשי ב'