

מגמת חינוך גופני

חלון הראווה של ביה"ס קציר רחובות

מגמת ספורט - כללי

- ❖ מסלול 5 יחידות לימוד (מקצוע מוגבר)
- ❖ בונוס לאוניברסיטה
- ❖ לימודים תלת שנתיים כיתות י' – יב'
- ❖ מעבר מכיתה י' לכיתה יא' מותנה בהמלצת צוות מורי המגמה.

שני מסלולים

- 5 יחידות לימוד + תעודת מדריך (*)
- 5 יחידות לימוד ללא תעודת מדריך

מגמת ספורט - כללי

שני מסלולים

5 יחידות לימוד + תעודת מדריך

5 יחידות לימוד ללא תעודת מדריך

תנאים להכרה לתעודת מדריך על פי מנהל הספורט:

חדר כושר – ניסיון של שנה אחת במסגרת אזרחית.

משחקי כדור (כדור יד) – ניסיון של שלוש שנים במסגרת אגודה.

* פילאטיס – תעודת מדריך, מכללה האקדמית בווינגיט.

תוכנית לימודים תלת שנתית

<ul style="list-style-type: none"> ▪ חדר כושר – 1 ש"ש ▪ כדור יד – 4 שעות (2 ש"ש x 2 בשבוע) ▪ פילאטיס – 2 ש"ש 	<p>מעשי</p>	<p>כיתה י'</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ אנטומיה ▪ תורת האימון 	<p>עיוני (2 ש"ש)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ חדר כושר – 2 ש"ש ▪ כדור יד – 4 שעות (2 ש"ש x 2 בשבוע) ▪ פילאטיס – 2 ש"ש 	<p>מעשי</p>	<p>כיתה יא'</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>3 יחידות לימוד</u> - היבטים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים, תולדות החינוך הגופני ותזונה 	<p>עיוני (5 ש"ש)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ חדר כושר – 6 ש"ש ▪ כדור יד - 4 שעות (2 ש"ש x 2 בשבוע) ▪ פילאטיס – 2 ש"ש 	<p>מעשי</p>	<p>כיתה יב'</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>יחידה 5</u> – פסיכולוגיה/פיזיולוגיה, הערכה חלופית מבחן + עבודה 	<p>עיוני (2 ש"ש)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>יחידה 4</u> – ע"פ בחירה בהמשך לנלמד בכתות י', יא' 	<p>תעודת מדריך</p>	

כיתה יוד - נושאי לימוד לדוגמא

	<u>מעשי</u>		<u>עיוני</u>	
פילאטיס	משחקי כדור	חדר כושר	תורת הכושר הגופני	אנטומיה
היסטוריה ועקרונות השיטה. לימוד תרגילים בסיסים	פדגוגיה – דרכי הוראה שיטות אימון	הכרות עם חדר הכושר שיטות אימון	עקרונות האימון מרכיבי הכושר הגופני	מערכת השלד מערכת השרירים

כיתה י"א – 3 יחידות לימוד (נושאי לימוד לדוגמא)

* יחידה חיצונית (55 אחוז).

פילאטיס	<u>מעשי</u>		<u>עיוני</u>		
	חדר כושר	כדור יד	תולדות	פסיכולוגיה	פיזיולוגיה
המשך תרגול טכניקה	בניית תוכניות אימון	פדגוגיה – דרכי הוראה.	מכבייה	עירור חרדה וביצוע	תזונה
ניתוח תנועה	שיטות אימון	שיטות אימון	ספורט הנשים בא"י	אישיותם של ספורטאים	מסלולי הספקת אנרגיה במנוחה במאמץ
סוגיות בפיזיולוגיה	חדר כושר קטנים			מוטיבציה	שיטות אימון
מושגים בהוראת הטכניקה					

כיתה י"ב – יחידת לימוד (נושאי לימוד לדוגמא)

<u>מעשי – הערכה חלופית (15אחוז).</u>			<u>עיוני – הערכה חלופית (25אחוז)</u>	
פילאטיס	חדר כושר	משחקי כדור	פסיכולוגיה	פיזיולוגיה
<p>המשך העמקה המקצועית של תפקיד המדריך</p> <p>חדר כושר – השתלמות אימון רצועות ואימון אישי.</p>			<p>מסוגלות עצמית</p> <p>נשים בספורט</p> <p>פנאי ונופש</p>	<p>אפקט אימון</p> <p>פעילות גופנית בתנאי חום/קור</p> <p>צריכת חמצן במנוחה ובמאמץ</p>

יחידה רביעית - תעודת מדריך

- **חדר כושר** – תלמיד שסיים את לימודיו בכיתה יא' בהתאם לחוק הספורט.
- **כדור יד** - נפתחים באמצע יא' (גיל 16) בהתאם לחוק הספורט.
- **פילאטיס** – תלת שנתי, החל מכיתה י'

קריטריונים

- נוכחות מושלמת בשיעורים והרצאות (כיתות יא' יב')
- קורס עזרה ראשונה 28 שעות (כיתה יא')
- התנהגות טובה מאוד
- השתתפות פעילה בשיעורי חני"ג
- דוגמא אישית

יחידה 4 – תעודת מדריך

חדר כושר

360 שעות + 28 שעות עזרה ראשונה

180 שעות מדעי גוף האדם + כ 20 הרצאות נוספות.
180 שעות מעשיות

כדור יד

228 שעות + 28 עזרה ראשונה

60 שעות מדעי גוף האדם + כ 10 הרצאות נוספות
140 שעות מעשיות

פילאטיס (*)

180 שעות + 28 עזרה ראשונה

הנהלת ביה"ס וצוות החינוך הגופני

- הגבי יהודית פלבנר - מנהלת קריית החינוך
- הגבי מירב כפיר - מנהלת התיכון
- אמיר נוסבוים - רכז המגמה, מלמד חנ"ג עיוני בכיתות יא' – יב' ומלמד מגמת חדר כושר בכיתות י" – יב'.
- איילת פרלמוטר - רכזת חינוך גופני בתיכון ומלמדת חנ"ג עיוני בכיתות י" – יא'.
- דיין אמיתי – מאמן את מגמת הכדור-יד (מעשי)
- שרי לילוס – מורה מוסמכת להדרכת פילאטיס