

# מערך הסינון גופני של קריית הסינון "קציר" רחובות



## חינוך הגופני בחט"ב ימי גיבוש

- הכרות וגיבוש כיתתי ושכבתי ל-3- שכבות.
- תחרויות היתוליות ומשחקי כדור.





# שבוע הבריאות ויום החינוך הגופני

- סדנאות של כושר גופני ובריאות.
- הגנה עצמית, משחקים של פעם, פעילות מאתגרת ועוד.
- יום ההליכה הבינלאומי.





# הישגי נבחרות בית הספר חט"ב וחט"ע נבחרות כדור-רשת









# נבחרת כדור-רגל חט"ב





# ניצני מצוינות וניצוצות

משחקי תנועה

ערכים בספורט האולימפי



# ניצוצות – גלישת גלים





# ריקודי עם כסאות גלגלים

יום נגישות " קציר"

להקת ריקודי העם ר.נ.י







פעילות O.D.T בהדרכת סטודנטים לחינוך גופני וחיילים שהינם ספורטאים  
מצטיינים





פראגני בחינוך גופני



# מורים חונכים לסטודנטים לחינוך - גופני





# חינוך גופני בחט"ע החינוך הגופני כסוכן שינוי ערכי

- מרוץ הלפיד
- מרוץ העיוורים
- מרוץ עינות (למען ילדי ווריטי)
- מרוץ ה-6 (לזכרם של ששת חילי פלחן גולני שנספו באסון המסוקים)
- מרוץ נס ציונה



מרוץ נס ציונה 2015 – "קציר" רצים עם אוהד.

# מרוץ הלפיד

מרוץ מאורגן ומובל ע"י אמיר וצוות חינוך גופני.

שכבה י"ב רצה ומסלול עובר בין בתי ספר יסודיים  
ברחבי העיר רחובות.

מרוץ הלפיד מבטא באופן סמלי את הפצת הערכים בהם  
האמינו המכבים: אהבת מולדת, המשכיות קיום העם  
בארצו, חירות ועצמאות ודבקות במטרה.

בסיומו של המרוץ מגיע ל"קציר" ומתקבל ע"י צוות  
חינוכי ותלמידי בית הספר. נערך טקס הדלקת נרות  
ומסיבת חנוכה.





# בחינת בגרות מעשית י"ב

כושר גופני הינו אחד מנושאים מרכזים בשעורי חינוך גופני.  
תלמידי י"ב נבחנים בחינה מעשית מבחני סבולת וכוח .





# ימי ספורט וגיבוש

במהלך השנה נערכים שיתופי פעולה רבים בין  
מערך החינוך הגופני לשכבות הגיל השונות  
ביניהם ימי ספורט וגיבוש .





# השכלה כללית: קורס תרופה טבעית-פעילות גופנית

**\* מטרה:** העלאת המודעות בקרב התלמידים לקשר בין פעילות גופנית ואיכות החיים, ע"י חשיפתם לתרומת הפעילות הגופנית לבריאות - במישור הגופני, הנפשי והחברתי, ועידוד התלמידים לעסוק בפעילות גופנית במעגל החיים.

**\* פיתוח ההכרה בקרב, תלמידים בדבר חשיבות הפעילות הגופנית והשמירה על אורח חיים בריא.**

**\* הקניית הרגלים לפעילות גופנית, הלכה למעשה.**

**\* הטמעת הקשר בין תזונה מגוונת, התפתחות תקינה ויכולת למידה.**

**\* הקניית ידע נרחב בנושא גורמי הסביבה והשפעתם על בריאותינו בכמה מישורים.**

**\* תזונה והתפתחות תקינה.**

**\* הכרות עם חידושים בעולם הכושר הגופני פילטיס, חדר כושר, TRX, אימון פונקציונאלי, ועוד**

# ימי נחשון - במהלך השנה מסגרת ימי נחשון הועבר לתלמידי נחשון נושאי לימוד שונים ביניהם – מסלולי אספקת אנרגיה, תזונת ספורט ומדיטציה.





## הישגי נבחרות בית הספר:

נבחרת כדור יד עלתה מספר פעמיים לאליפות ארצית ודורגה במקומות הגבוהים





# נבחרת כושר- גופני





## בוגרינו ותלמידינו בספורט הישראלי

גודו – נבחרת ישראל  
שקד סבו  
יריב טחנאי

בכדור-סל – נבחרת ישראל  
שון דאוסן.  
נדב כהן (חייל מצטיין נשיא).

בכדור רגל – נבחרת ישראל  
רועי קהת.

כדור יד – נבחרת ישראל  
אלעד וינפלד  
גל אברהם  
דן לוי (חייל מצטיין נשיא).

התעמלות אמנותית - נבחרת ישראל  
מרטינה פופלינסקי

אקרובטיקה - נבחרת ישראל  
אמיר דאוס

שרון דוידוביץ שדרן ועיתונאי ספורט.

