

חינוך גופני

**היקף הלימודים הינו 5 יחידות לימוד

”כישרון זה לא רק ארוץ, אלא היכולת להתמודד, לא אפספס, לא אפילו אכיוונים אחרים - והציקר, אצת אהיות בפוקוס בתחרות חשובה” אסתר רוט - שחמורוב

לחצו לצפייה בסרטון <<

המגמה מיועדת לתלמידים ותלמידות אשר אוהבים ספורט, עוסקים בספורט ומעוניינים להרחיב את הידע בתחומי הבריאות והאימון. המגמה מאפשרת להתמחות בתחום ההדרכה בחדר כושר (תעודת מדריך המאושרת ע"י מנהל הספורט).

רציונל:

-חשוב שכל אדם ידע ויבין את גופו ואת התהליכים הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים המתרחשים בו בכלל ובזמן פעילות גופנית בפרט.

-הפעילות הגופנית חשובה להתפתחות תקינה בפרט בגיל ההתבגרות.

-מגמת חינוך גופני מאפשרת לתלמיד לעסוק בנושאים הקרובים אליו וכן להיבחן בתחום התעניינותו.

-המגמה מאפשרת לתלמידים להבין את התהליכים הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים המתרחשים בו בכלל ובזמן פעילות גופנית בפרט.

איומניות מרכזיות

מקוריות: פתיחות לרעיונות חדשים, יכולת לחשוב מחוץ לקופסא, להפתיע.



חשיבה יצירתית

גמישות תפקודית – פעולה מעמדת משתתף. מנהיגות והובלה.



עבודת צוות

העברת מסר בבהירות.



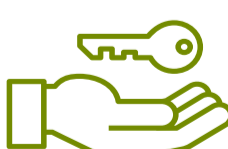
תקשורת

יכולת למידה מהירה והסתגלות למצבים ונושאים חדשים.



הסתגלות לשינויים

ניתוח נתונים אנליטי – היכולת לנתח את המידע, להבין איך לחבר בין חלקי ידע שונים כדי לייצר תהליך לוגי למענה לבעיה



פתרון בעיות

סדר, ארגון והצבת יעדים



ניהול זמן

גילוי עקביות – מוכנות להתמיד כדי להשיג יעדים. משמעת עצמית.



נחישות

יכולת לזהות חוזקות וחולשות אישיות.



רפלקציה

הנושאים הנלמדים במגמה

מבנה היבחנות	שעות לימוד שבועיות	תחומי לימוד	שכבה
	4	עיוני – תורת האימון וחינוך לבריאות מעשי – כושר גופני וחשיפה לענפים שונים	י
בחינת בגרות עיונית חיצונית	8	עיוני – אנטומיה, פיזיולוגיה של המאמץ, תורת הכושר הגופני, פסיכולוגיה של הספורט ותולדות החינוך הגופני. לימודים מעשיים	י"א
מבחן עיוני מסכם מבחן עיוני ומבחן מעשי בקורס מדריכי חדר כושר	3 ש"ש + 3 שעות יחידה מעשית	יחידה מעשית – קורס מדריכי חדר כושר ובריאות יח"ל 5 – העמקה בתחום הפיזיולוגיה של המאמץ	י"ב

זרישות קבילה

ממוצע ציונים 80
ציון ממוצע בחינוך גופני 85.
הצלחה במבחן מעשי: כושר גופני.
ראיון אישי