



בית ספר אגרון  
תוכנית הוראה בחינוך הגופני

כתבה: אינגלס ורדה

תשס"ה

ספטמבר 2004



## תוכן

3	רקע כללי על בית הספר
4	רקע כללי על החינוך הגופני בבית הספר
5	עקרונות כללים ונהלי ההוראה
9	פרוייקטים בחינוך גופני
10	שלב ב' – אני מאמין אישי ומקצועי
12	יעדי הוראה
23	דרכי הערכה
24	ארגון ההוראה על פי חודשי השנה

## 2. רקע כללי על בית הספר והאוכלוסייה שלו.

**תאור מבנה בית הספר -** בית הספר נמצא במבנה ישן ששופץ לפני מספר שנים. בבית הספר שתי קומות כאשר הכיתות הנמוכות נמצאות בקומה הראשונה והכתות הגבוהות (ג'ו') בקומה השנייה. בבית הספר ספרייה, וחדרי ספח: חדר מוסיקה, חדר מדעים וחדר אומנות (נמצאים במבנה נפרד צמוד למבנה הראשי של בית הספר). אולם הספורט נמצא בקצה המזרחי של חצר בית הספר כמבנה נפרד. האולם הוא אולם פיס גדול המשמש גם לפעילויות שונות של הקהילה אחר הצהרים.

**תאור מבנה ארגוני של בית הספר –** בבית הספר קיימות שתי כיתות בכל שכבת גיל. בבית הספר חטיבה צעירה בה לומדים תלמידי גן חובה וכיתות א'. החטיבה הצעירה מופרדת משאר כיתות בית הספר וגם זמני השיעורים וההפסקות שונים. הכיתות עמוסות ובכל כיתה בין 30-36 תלמידים.

**תאור אוכלוסיית הלומדים:** בבית הספר 435 תלמידים. כל התלמידים בבית הספר מגיעים משכונת קריית יובל ורמת דניה. הרוב הגדול של תלמידי בית הספר באים ממשפחות במעמד הבינוני. רציונאל בית הספר – ראה עלון מצורף.

### 3. רקע כללי על החינוך הגופני בבית הספר

כל כיתות בית הספר מקבלות שיעורי חינוך גופני, כיתות א'-ו' מקבלות שני שיעורי חינוך גופני בשבוע. בבית הספר עובדות שתי מורות לחינוך גופני המלמדות במקביל את כיתות א'-ו'. בבית הספר אולם פיס גדול עם טריבונות ובמה וריצפת לינולאום. האולם מאובזר בסולמות, 2 טבעות, 4 חבלים, חמישה ספסלים, 2 ארגזים, 12 סולמות, חמור, מקפצות. 3 מזרונים גבינה, ו18 מזרונים להתעמלות (1\*2) מחסן האולם מצויד בצידוד קטן רב, מכדורים תקיניים ועד לאביזרים לא קונבציונליים (מקלות עיתון, פקקים, וכו'). בבית הספר שני מגרשי כדורסל ומגרש כדורגל. בבית הספר בור קפיצה לרוחק, מסלול ריצה קצרה הוא במקביל לגדר בית הספר, מחוץ לגדר על המדרכה ברחוב ללא מוצא (היציאה לריצה נעשית בלווי השומר הנוסף של בית הספר). קיימת מסורת ספורטיבית של מספר שנים רב שהתמקדה בשנים קודמות בתחרותיות רבה ורצינות והתמקדה רבות בתחום האתלטיקה ומשחקי הכדור. בשנת הלימודים הקודמת והנוכחית השתנו הדגשים ויושם דגש רב יותר על תחומי לימוד נוספים כגון התעמלות וחינוך לתנועה. כמו כן יושם דגש רב על ההתקדמות האישית של הילד בהתאם ליכולתו האישית של כל ילד.

## עקרונות, כללים ונהלי ההוראה:

הנהלים המחייבים את התלמידים הם אותם נהלים התקפים לכל השיעורים כפי שנקבע השנה בבית הספר. בנוסף, פרטנו את הנהלים הייחודיים לשיעורי החינוך הגופני.

אמצעי אכיפה	כללים ונהלים	
	<p><u>כניסה לאולם:</u></p> <p>הילדים יכנסו לאולם הספורט רק בנוכחות המורה לחינוך גופני באולם. בתחילת השיעור הילדים מחכים בפתח האולם בשקט מוחלט ונכנסים לאולם כשהמורה לחינוך גופני מזמין להיכנס.</p>	1.
	<p><u>ארגון לומדים:</u></p> <p>עם כניסת הילדים לאולם הילדים בשישה טורים קבועים על פי בסדר קבוע, כל חודש יתחלף ראש הקבוצה. המקומות בטורים ישמרו גם בשעת החימום כשהמיקום מתפרס לפי קווי האולם. בכיתות א'-ב' יישבו מסביב למעגל המרכזי.</p>	2.
<p>1. איחור נרשם ביומן המורה.</p> <p>2. איחורים החוזרים על עצמם יביאו לדיווח למחנכת.</p>	<p><u>עמידה בזמן:</u></p> <p>על הילד להגיע בזמן לשיעור.</p>	3.

3. במידה והאיחורים ממשיכים יש לידע את ההורים.		
<p>1. במידה וילד לא יגע בתלבושת ספורט, נעליים ומכנסיים הילד לא ישתתף בשיעור חינוך גופני.</p> <p>2. לאחר 3 פעמים ישלח מכתב להורים.</p> <p>3. במידה ולא הגיע מספר פעמים רצוף ללא חולצת בית הספר, ייערך ברור טלפוני עם ההורים.</p>	<p><u>תלבושת:</u></p> <p>על התלמידים להגיע לשיעור חינוך גופני בנעלי ספורט, מכנסי ספורט, חולצת בית הספר, בקבוק מים בלבד וכובע.</p> <p>בחורף, יש ללבוש חולצת ספורט קצרה של בית הספר מתחת לטרנינג.</p>	4.
<p>ילד שלא שומע לכללים באופן מתמשך, ישב בצד לכמה דקות ויחזור ברשות המורה לאחר שיחה קצרה.</p>	<p><u>סמנים מוסכמים:</u></p> <p>שריקה אחת – הפסקת פעילות והקשבה למורה מהמקום שהילד עצר בו.</p>	5.
<p>1. כנ"ל</p> <p>2. ידוע המחנכת בעל פה או בכתב על התא. המשך ההתנהגות תביא ליידוע ההורים בכתב או בעל פה.</p>	<p><u>קשב:</u></p> <p>על התלמיד להיות קשוב ללא התעסקות בדברים שאינם קשורים לשיעור.</p>	6.
<p>1. יידוע המחנכת, ההורים, הסגנית או המנהלת, על פי חומרת המקרה.</p>	<p><u>התנהגות אלימה:</u></p> <p>הילד לא ישתמש באלימות כל שהיא בשיעור.</p>	7.

<p>ילד שיוצא ללא אישור לא יוכל להמשיך בפעילות וישב בצד עד לאישור המורה לחזרה לשיעור לאחר שיחה קצרה.</p>	<p><u>שתייה:</u> אין יציאה מהשיעור לשתייה. (השתייה מבקבוק בתוך האולם, לאחר בקשה מהמורה).</p>	8.
<p>כנ"ל</p>	<p><u>יציאה לשירותים:</u> הילד יצא לשירותים רק באישור המורה, ורק אם אין ילד אחר בחוץ.</p>	9.
	<p><u>בטיחות:</u> הורדת נעליים תהיה רק באישור המורה ובשיעורים מסוימים בלבד.</p>	10
<p>1. הערה לתלמיד. 2. התייחסות אישית לפי העניין.</p>	<p><u>מחסן ציוד:</u> אין להיכנס למחסן הציוד ללא אישור.</p>	11
<p>לתת לילד משימות חינוכיות של אחריות כגון: סידור המחסן, הכנת ציוד לגיל הרך וכדו'.</p>	<p><u>מכשירים:</u> אין לעלות על המכשירים ללא אישור המורה לחינוך גופני.</p>	12
<p>ציוד שילד מורה או כיתה איבדו, עליהם לרכוש ציוד דומה.</p>	<p><u>ציוד:</u> על הילד להיות אחראי לציוד שקיבל בשיעור או בהפסקה הפעילה, ולהחזיר כל ציוד נטוש למורה לחינוך גופני.</p>	13

<p>1. ילד שירד עם הטלפון לשיעור יניח אותו בקופסא המיועדת לכך במחסן הציוד וייקח אותו בסיום השיעור.</p> <p>2. צלצול טלפון באמצע השיעור והילד ענה הטלפון מוחרם, יידוע ההורה והסגנית מיד, הטלפון יוחזר להורה בלבד שיוזמן לשיחה.</p>	<p><u>טלפונים:</u> אסור להיות בשיעור עם טלפונים סלולריים.</p>	14
<p>1. המשחק נלקח ע"י המורה ומוחזר בסיומו של השיעור.</p> <p>2. במידה וההתנהגות חוזרת על עצמה נלקח הציוד ויוחזר לאחר מספר ימים ולאחר שיחה.</p> <p>3. במידה ונשנה המקרה תהיה שיחה עם ההורים.</p>	<p><u>ציוד אישי:</u> אין לבוא לשיעור חינוך גופני עם קלפים ואביזרים שאינם קשורים לשיעור.</p>	15
	<p><u>השאלת ציוד:</u> כל ציוד שיוצא מהמחסן נרשם על דלת המחסן : מי לקח, תאריך וכמות הציוד שנלקח וחתימה של האדם שהשאיל את הציוד. יש להקפיד למחוק את הרישום ברגע שהציוד הוחזר בשלמותו.</p>	16
	<p>ציוד יינתן בהפסקות על ידי המורה בלבד לאחר רישום. או ציוד שיוצא פעמיים בשבוע להפסקה פעילה על ידי התלמידים האחראים.</p>	17



## 4. פרויקטים בחינוך גופני

### ועדת ספורט

בועדת ספורט יהיו נציג מכל כיתה מכיתה ג' – ו'.  
הועדה תעזור למורים לחינוך גופני בהפעלת פעילויות מיוחדות בבית הספר, כגון ימי ספורט, הפסקות פעילות, ופעילויות אחרות שייזמו.

### הפסקה פעילה

ההפסקה הפעילה מתקיימת פעמיים בשבוע בימים ג' וה'  
ילדי כיתות ד'- ו' שקיבלו את התפקיד במסגרת המחויבות האישית מפעילים את ההפסקה הפעילה.  
**נוהלי ארגון להפסקה הפעילה:**  
הילדים שבחרו לקיים את המחויבות האישית במסגרת ההפסקה הפעילה ייבחרו את אחת הפעילויות המוצעות אותה יפעילו פעם או פעמיים בשבוע.  
הפעילויות המוצעות לילדים הן:

- צפייה ב**וידאו** לילדי הכיתות הנמוכות וילידי הכיתות הגבוהות בשני מוקדים ( חדר התרבות, ורחבת הכניסה של בית הספר). 🐾
- משחקי חשבון גדולים (מחשבת, 4 בשורה)** – ברחבה שליד הספרייה. 🐾
- משחקי דמקה ושח מט וקריאת שבועונים** – ברחבה שליד הספרייה. 🐾
- ניתור בדלגית** – בחצר הצפונית. 🐾
- נופש פעיל** – בחצר הצפונית. 🐾

🕯️ **ריקודי עם** – בחצר מול הכניסה לבית הספר.

🕯️ **טניס שולחן** – בחצר הצפונית.

🕯️ **יצירה** – ברחבה העליונה ליד תחילת המסדרון.

2. המורה תיתן לילדים זמן לאכול לפני ההפסקה. ב 9:40 יצאו הילדים לארגן את התחנות.

3. הפעלת התחנות בהפסקה בין 9:50 – 10:15

4. בתום ההפסקה יחזירו מפעילי התחנות את הציוד למקומו, האחראים יוודאו שהציוד חזר, עליהם לדאוג שכל הציוד יחזור ולדווח על כך לורדה.

## **ימי ספורט כלל בית ספרי**

**מרוץ שדה בית ספרי** – יתקיים בתחילת חודש נובמבר.

במרוץ ישתתפו כיתות ג'-ו' במרוץ עממי ותחרותי.

במרוץ התחרותי ישתתפו שני בנים ושתי בנות מכל כיתה, והם יתחרו על מהירות הריצה. ששת הבנים ושש הבנות שיגיעו ראשונים ייצגו את בית הספר

בתחרות מרוץ שדה האזורי של מחוז ירושלים.

המרוץ העממי יהיה בעל אופי היתולי תוך דגש על שיתוף פעולה בכיתה וגיבוש כיתתי, ואפשרי אף בשיתוף הורי בית הספר.

**יום הספורט בנושא: יציאת מצריים** יתקיים בחודש אפריל (לפני פסח).

## **תחרויות ספורטיביות בית ספריות:**

תחרויות אלו יהיו בקשר ישיר לתוכנית הלימודים השנתית. והוא יכול להיות אחד או יותר מההצעות הבאות:

- לקראת תחרות האתלטיקה הקלה שבין בתי הספר בירושלים יתקיימו תחרויות באתלטיקה למעוניינים: תחרות קפיצה לרוחק, תחרות ריצת 600 מ', תחרות ריצת 60 מ' ותחרות בקפיצה לגובה. התחרות תתקיים בהפסקה ותגלוש לשיעור שלאחר מכן.
- ליגה בין הכיתות באחד מהמשחקים הבאים: כדורסל או כדוריעף וכדורגל – יתקיימו בימי חמישי בחודש מאי.
- לקראת סוף השנה – טכס בו יוצגו הישגי הספורט של תלמידי בית הספר, הישגים שהגיעו אליהם בתחרויות עירוניות במסגרת בית הספר ומחוצה לו (הצעה).

## שלב ב'

### 1. אני מאמין אישי מקצועי.

#### הוראת החינוך הגופני כמקצוע.

החינוך הגופני בחינוך הפורמלי הוא חובה וצריך להמשיך להיות כזה משום שבית הספר צריך להכין את הילד לעתידו כמבוגר. ההכנה כמבוגר היא בכמה תחומים. התחום החשוב ביותר אתו יצטרך להתמודד הילד בבגרותו יהיה ההתמודדות עם גופו לאורך כל חייו. הכרת גופו, התייחסות לשינויים שעוברים ויעברו עליו בעתיד חשובים מאוד ליכולת המבוגר להתמודד בהצלחה, לקבל את השינויים, לשמור על גופו לאורך זמן וגם לדעת ליהנות ממנו.

היכרות הילד עם ענפי ספורט שונים תתווה לו דרך לפעילות ספורטיבית בהמשך חייו. נכון שקיימת פעילות ספורטיבית בקהילה, אך פעילות זאת היא וולנטרית ולכן לא תקיף את כל אוכלוסיית הילדים. הילד שלא ירצה או לא יוכל מטעמי תקציב להגיע לפעילות זו לא יקבל את אותה התנסות מיוחדת שניתנת לו במסגרת שיעורי החינוך הגופני בבית הספר. מתן שיעורי חינוך גופני בבית הספר מבטיחה התנסות של כל אוכלוסיית הילדים.

החינוך הגופני בבית הספר מאפשר לאתר ילדים מחוננים בספורט ומהצד השני יכול המורה לאתר ילדים הזקוקים להתערבות מיוחדת בגלל בעיות יציבה, השמנה וכו'. אין פונקציה אחרת בבית הספר שיכולה לעשות זאת טוב יותר מהמורה לחינוך גופני.

בימים אלה בה האלימות גוברת יש מקום נכבד לשיעורי החינוך הגופני, הן כמקום להוצאת מרץ, כמקום בו התמודדות ויריבות היא במסגרת משחקית, מקום בו לומד הילד להתמודד עם גבולות, עם הפסד וניצחון בדרך המקובעת בחוקים ומסורות. הלמידה החברתית בשיעורי החינוך הגופני היא רבה ומקומה אך גדל בימים הקשים שאנו נמצאים בהם של אלימות רבה מבפנים ומבחוץ.

## ביחס למורה

מורה לחינוך גופני הוא בראש ובראשונה בעל מקצוע המכיר את מקצוע החינוך הגופני ואת ענפיו השונים ומסוגל ללמד אותם בצורה נכונה ומעניינת. המורה לחינוך גופני הוא מורה המבין בפדגוגיה, מכיר דרכי הוראה מגוונות ומסוגל להתאימם לילדים. המורה הטוב מכיר היטב את הלומדים, נותן יחס אישי לילדים, מכיר את בעיותיהם ומסוגל להתאים משימות לכל ילד על פי יכולתו ועל פי צרכיו. המורה הטוב הוא זה הרואה את כלל בית הספר ולא רק את השיעורים הבודדים. זה שיוזם אירועים ספורטיביים בבית הספר, מעורב במועצת התלמידים ובהפעלת הילדים בפעילויות ספורטיביות גם מעבר לשעות ההוראה במערכת. המורה לחינוך גופני צריך להיות מעורב בתוך צוות המורים. עליו לקחת חלק בהשתלמויות הנעשות בבית הספר. הקשר שהוא יוצר עם המורים המחנכים ומורים מקצועיים אחרים צריך להיות על בסיס רחב. עליו להשתתף בישיבות של המועצה הפדגוגית ולעמוד על כך שישמעו את דעתו על הילדים השונים. נקודת המבט המיוחדת של המורה לחינוך גופני תורמת בדרך כלל לקבלת תמונה נכונה יותר על הילדים, ורק לאור השתתפות פעילה שכזאת ניכרת הערכה מצד הנהלות בית הספר וצוות המורים. על המורה להיות בקשר עם מחנכים ומורים מקצועיים בהקשר למצבם החברתי של הכיתות ובאפשרותו לתרום לשיפור כאשר מצבה של כיתה אינו טוב. הקשר עם מחנכים ומורים מקצועיים יהיה גם בתחומי נושאי למידה שונים וביסוס נושאים שנתיים או נושאים ייחודיים אחרים.

## 2. יעדי הוראה

### מטרות כלליות:

- כיתות א-ב התלמידים ירכשו מיומנויות יסוד של התמצאות במרחב . י
- התלמידים יפתחו את המודעות הגופנית שלהם. (מיקום, תפקוד שליטה). י
- הילדים ירכשו מיומנויות יסוד בתחום המוטורי. י
- הילדים ירכשו מיומנויות משחק בסיסיות. י
- הילדים ירכשו מיומנויות מוסריות חברתיות של משחק הוגן . י
- הילדים ירכשו ידע והיכרות בסיסית עם ענפי הספורט השונים . י
- הילדים ירכשו עצמאות בפעולותיהם וירכשו מיומנויות ניהול וארגון. י
- הילדים יפתחו רגישות לסביבתם ולילד השונה. י
- הילד יפתח יכולת בחירה של ענף הספורט המתאים לו. י
- הילד יסגל לעצמו אורח חיים ספורטיבי. י

## יעדים ותכליות לכתה א'

### בתחום המוטורי

- יילד ישלוט בפעילויות הדורשות מוטוריקה עדינה ומוטוריקה גסה.
- יילד ישלוט במיומנויות של זריקה ותפיסה עם כדורי ספוג.
- יילד ישלוט במיומנויות ניתור ונחיתה.
- יילד ישלוט במיומנויות של העברת כובד דרך גלגול.
- יילד ישלוט במיומנויות הדורשות שיווי משקל בסיסי.
- יילד ישלוט במיומנויות התקדמות בסיסיות (דילוג, ריצה, קפיצה).

### בתחום ההכרתי

- יילד ישלוט בנהלי ארגון בסיסיים: כללים ונהלים, עבודה בתחנות.
- הכרת מונחי יסוד של מצבי עמידה וישיבה והתקדמויות.
- הכרת שמות מיקום ותפקוד של אברי גוף.
- הכרת מונחי המרחב: מרחב אישי, מרחב כללי, כיוונים, ממדים במרחב וצורות גוף במרחב. יחס במרחב.
- יילד יבדיל בין מוטוריקה עדינה וגסה.
- יילד ידע להבחין במושגי מהירות.
- יילד יבחין בין תנועות סמטריות ואסימטריות.
- יילד יבחין מונחי שיווי משקל.

**בתחום החברתי**

יילד ילמד לעבוד עם חבר בזוג ובקבוצה.

**בתחום האישי רגשי**

יילד ישפר את דימוי הגוף שלו.

יילד ישפר את יכולת השליטה העצמית שלו.



## יעדים לכיתה ב'

### בתחום המוטורי

- יילד ישלוט במיומנויות של מוטוריקה גס: כוח, משיכה ודחיפה.
- יילד ישלוט במיומנות הניתור והנחיתה מגובה של ספסל וסולם ארבע דיוטות.
- יילד ישלוט במיומנויות הכדור: זריקה ותפיסה, כדרור, הקפצה, גלגול עם כדורסל וכדורעף.
- יילד ישלוט במיומנויות: גלגול לפניים ועמידת נר.
- יילד יצליח לנתר ניתור התחלתי עם דלגית.
- יילד ישפר את היכולות הבסיסיות: זריזות ומהירות ושיווי משקל. (באמצעות משחקי תנועה וריצה).
- יילד ישפר את קואורדינציית עין יד (קליעה).

### בתחום ההכרתי

- יילד ישלוט בחוקי משחק גדול בסיסי: מחניים, כדורשת, משחק הקפות בסיסי.
- יילד ישלוט במושגים שנלמדו בכיתה א'. (ראה מעלה)

### בתחום החברתי

- יילד יצליח לראות את מיקום חבריו בקבוצה בעת משחק קבוצתי.
- יילד יצליח לשתף פעולה עם חבריו במשימה משותפת.
- יילד יצליח לשתף פעולה בקבוצה מול יריב.
- יילד יהיה מודע לשונה, יקבלו ויעזור לו.

**בתחום הרגשי**

י' הילד יבין את המשמעות של ניצחון או הפסד ויקבלם.

## יעדים לכיתה ג'

### בתחום המוטורי

- יילד ישלוט במיומנויות מנופולטיביות בעזרת מכשירי עזר קטנים.
- יילד ישלוט במיומנויות חינוך לתנועה (מרחב, כוח, זמן ושטף).
- יילד ישלוט במיומנויות ניתור ונחיתה על מכשירים גדולים (ארגז 3-4 דיוטות, לימוד ניתור על מקפצה, קפיצת מקרס מפנה פנים וסנונית).
- יילד ישלוט במיומנות הניתור עם דלגית ויצליח לנתר 15 פעמים רצוף.
- יילד ישלוט במיומנויות ההתעמלות הבאות: טיפוס על חבל, סבב לפנים ולאחור ותליית און על טבעות, גלגול לאחור, עמידת ראש, עמידת ידיים ארעית.
- יילד ישלוט במיומנויות הבסיס בכדורסל: מסירת חזה, שני שלישי וכתף, כדרור וקליעה לסל.
- יילד יכיר הכרות ראשונית עם מיומנויות האתלטיקה (גובה, מרחק וריצה קצרה).

### בתחום ההכרתי

- יילד יבין את מושגי התנועה.
- יילד יכיר את חוקי הכדורסל הבסיסיים: צעדים, חוץ, דבל.
- יילד יבין את חשיבות החלק המכין.
- יילד יבין את הייחודיות של ענפי הספורט השונים.

### בתחום החברתי

הילד ישתף פעולה בקבוצה של חמישה ילדים בקבוצה מול יריב. ץ

הילד יצליח לעבוד בקבוצה למטרות סדר וארגון. ץ

הילד יעזור לחברו בביצוע מיומנויות. ץ

### **בתחום הרגשי**

הילד יחזק את בטחונו העצמי בהתמודדות עם מיומנויות חדשות ולא מוכרות. ץ

## יעדים לכיתה ד'

### בתחום המוטורי

- יילד ישפר את כושרו הגופני.
- יילד יצליח לרוץ 600 מטר ללא הפסקה.
- יילד ישלוט במיומנות האתלטיקה הקלה: ריצת 60 מטר, קפיצה למרחק, קפיצה לגובה וזריקת כדור יד.
- יילד ישלוט במיומנויות ההתעמלות הבאות: עמידת ידיים וגלגלון, מקרס ומפשק על 4 דיוטות, מפנה פנים, ניעות ונר על טבעות.
- יילד ישלוט במיומנויות הבאות בכדורסל: פתיחת קו מסירה ומשחק בסיסי על שני סלים.
- יילד ישלוט במיומנויות הזריקה בכדוריד.

### בתחום ההכרתי

- יילד יכיר מושגים ועובדות בסיסיות בתחום הכושר הגופני.
- יילד יכיר את חוקי הכדורסל (חצי, דבל, חוץ, צעדים, עבירה).
- יילד יכיר את חוקי הכדורעף הבסיסיים דרך משחק הכדורשת בקבוצות קטנות.

### בתחום הרגשי

- יילד יתמודד בהצלחה עם קושי פיסי (בריצה ארוכה).
- יילד יחווה תחושת הצלחה בהתמודדות עם מיומנויות חדשות, ומשחקי כדור.
- יילד ירגיש סיפוק מתרומתו לקבוצה במשחקי הכדור.

## יעדים לכיתות ה'

### בתחום המוטורי

- יילד ישפר את כושרו הגופני.
- יילד יצליח לרוץ מרחק הגדול מ – 600 מטר.
- יילד ישלוט במיומנות מרוץ השליחים בריצה.
- יילד ישפר את הישגיו באתלטיקה קלה.
- יילד ישלוט במשחק הכדוריד.
- ילד יבצע תרגיל תנועתי ובו לפחות שלושה אלמנטים שנלמדו בעבר.
- יילד ישלוט במיומנויות ההתעמלות הבאות: גלגול ברחיפה, עמידת ידיים גלגול.
- יילד ישלוט במיומנות מכת פתיחה בכדורעף וקבלה תחתית.

### בתחום ההכרתי

- יילד ישלוט בחוקי הכדוריד.
- יילד יצליח להשתמש בטקטיקת משחק נכונה בכדור יד ובכדור סל.
- יילד יבין את הקשר של פעילות גופנית נמרצת ופעילות דופק הלב.
- יילד יבין את המשמעות של משפט תנועתי.

**בתחום החברתי**

יילד ישתף פעולה עם חבריו למשחק תוך החלטה על טקטיקה.

## יעדים לכתה ו'

### בתחום הגופני

- יילד ישלוט במצבי איזון והעברות משקל של גופו על הקרקע ועל מכשירים גדולים ויביע זאת בתרגיל מסכם.
- יילד ישלוט במיומנויות הכדורעף, מיומנויות בסיסיות: מסירה עילית תחתית מכת פתיחה, וישתמש בהם במשחק.
- יילד ישפר את הישגיו באתלטיקה.

### בתחום ההכרתי

- יילד יבין את משמעות שיווי המשקל ליציבה הנכונה.
- יילד יבין את המושגים: קו כובד, מרכז כובד ואת תפקידיהם (חוקי ניוטון).
- יילד ישלוט בחוקת הכדורעף ובטקטיקה בסיסית במשחק.

### בתחום חברתי

- יילד ישתף פעולה עם חבר או שניים לחיבור תרגיל משותף.
- יילד ישתף פעולה בקבוצה במשחק הכדורעף.
- יילד יכבד את חבריו בהתחשב ביכולתו תוך כדי משחק או שיעור.

### בתחום הרגשי

- יילד יצליח לקבל ניצחון והפסד בצורה בוגרת.



הילד ירגיש תחושת סיפוק מחיבור תרגיל. ץ

## דרכי הערכה

הערכה תהיה בעיקר על בסיס אישי, הערכת כל ילד בנפרד, והתמודדותו מול עצמו. יוערכו התקדמות אישית ולא רק הישגים אבסולוטיים.

הערכת ההישגים וההתקדמות תהיה בדרך של:

1. תצפיות – במקצועות ההתעמלות ומשחקי הכדור נערוך תצפיות על דרך ביצוע המיומנויות המוטוריות וטקטיות (במשחק קבוצתי) ע"י הילדים תוך התחשבות בקריטריונים שיקבעו בתחילת הוראת הנושא המדובר.
2. בדיקת הישגים- במקצועות האתלטיקה יהווה הישג הילד בהשוואה לעצמו קריטריון להערכה, בנוסף לתצפית לגבי אופן ביצוע המיומנות.
3. מבדקים להישגי מינימום לכל שכבת גיל על פי החוברת של בפיקוח על החינוך הגופני.

## דרכי הוראה מרכזיות

דרכי ההוראה ישתנו ויגונו בהתאם לנושא הנלמד ולשלב הלימודי בו יהיו הילדים.  
 דרכי ההוראה העיקריות שיהיו בשימוש יהיו הוראה פרונטלית, בסגנון הציווי (מוסטון).  
 עבודה עצמית בתחנות. הוראה בדרך הגילוי (בכיתות א-ב' ובכיתה ו' בנושא האיזונים).  
 כל סגנונות ההוראה יבואו לידי ביטוי בדרך ההוראה.

## ארגון תכני ההוראה על פי חודשי השנה

### הקדמה

תכני ההוראה השונים חולקו מטרה לענות על היעדים שהוגדרו בפרק הקודם.

מספר קוים מנחים עוברים כחוט השני בכל שכבות הגיל:

שיבוץ נושאי האתלטיקה בתחילת השנה, וזאת בהתייחס לתחרויות המתקיימות במחוז ירושלים, המחייבות סיום הוראת נושאי האתלטיקה לפני חודש מרץ וריצת השדה לפני חודש נובמבר.

הוראה מקבילה של נושאים דומים בכל שכבות הגיל, וזאת כדי לחסוך את ארגון המכשירים בכל שיעור מחדש. מכיוון שהשנה אנו שתי מורות שעובדות במקביל, כל שכבת גיל תלמד באותה תקופה נושא שונה כדי לצמצם בעייה של מתקנים וציוד.

במקומות מסויימים נשאר שיעורים ללא תכנון, כדי לאפשר גמישות בתוכנית. (נושאים שלא הספקנו, נושאים שדורשים התמקדות או תרגול רב יותר וכדומה).

א' ספטמבר	אוקטובר	נובמבר	דצמבר	ינואר	פברואר	מרץ	אפריל	מאי	יוני
הכרות משחקי קשב	<b>סוכות</b>	משחקי ריצה – תמנון, השלישי מיותר	כוח – דחיפה ומשיכה	איזון – בסיסים בגוף	העברת משקל – נדנדות	סבב מכשירים חזרה על מיומנויות, ניתור על ארגז	משחקי נופש מצנח	משחקים קבוצתיים מורבים יותר	המשך
פזור במרחב סמנים מוסכמים משחקי קשב	<b>סוכות</b>	ניתור ונחיתה- בסיס, באופן חופשי ושימוש בגומי.	שיעור לחנוכה מצבי איזון וחוסר איזון – סביבונים	איזון – איזון המכשיר ביחד עם איזון הגוף	גלגולים שונים, היפוכים וסיבובים	סבב מכשירים המשך	<b>יום ספורט יציאת מצרים</b>	יום השואה	המשך
התמצאות במרחב ריכוז דרך עבודה במעגל עם חבל ארוך	מרחב מת גובה וכיוונים עם חישוקים	ניתור ונחיתה עם סולמות	<b>חנוכה</b>	איזונים עם בני זוג	גלגולים בעזרת ספסלים אלכסוניים	סבב מכשירים	משחקי מחבט ונופש (כפות)	המשך השיעור הקודם	מסירות מעל גומי – כדורשת בזוגות
התקדמויות במרחב, דילוגים, דהרות, עמידה שפופה	מרחב אישי מסלולי תנועה	ניתור ונחיתה עם ספסלים	<b>חנוכה</b>	איזון על מכשירים גדולים	גלגול ממכשירים גדולים	סבב מכשירים תרגול מיומנויות גלגולים, טיפוס נידוד וניתור.	<b>פסח</b>	<b>יום העצמאות</b>	<b>שבועות</b>
<b>ראש השנה</b>	מסלול עגול ומפותל עם דלגית	ניתור ונחיתה עם מכשירים גדולים בתחנות.	כוח דחיפה ומשיכה בזוגות	טיפוס על סולמות, מדרגות וספסל אלכסוני	גלגול לפנים על מזרון	סבב מכשירים המשך	<b>פסח</b>	משחקי כדור גדולים – זריקה ותפיסה	ניתור בדלגית
מרחב- כיוונים התקדמיות דהרות, דילוגים, עמידה שפופה	ריצה בזוגות משחק-אבן נייר ומספרים	פיזור במרחב והתמצאות בשילוב עם ניתור ונחיתה.	זריקה ותפיסה עם חישוקים וכדורי ספוג	נדוד על חבלים וטבעות	המשך	שיעור לפורים	<b>פסח</b>	משחקי כדור גדולים – זריקה ותפיסה	המשך
מרחב – רמת גובה, משחק: מי מפחד...	משחקי ריצה בזוגות	ניתור ונחיתה – פעילות במסלול פעילות	זריקה ותפיסה עם כדורי גומי	טיפוס ונדוד בתחנות	המשך	<b>פורים</b>	<b>פסח</b>	מחניים הקטן בקבוצות קטנות	פעילות חזרה חופשית בתחנות
<b>יום כיפור</b>	משחקי ריצה תוספת משחקי שליחים	המשך	זיקה ותפיסה בזוגות	המשך		מבדקים	<b>פסח</b>	המשך	המשך
<b>סוכות</b>	משחקי ריצה – תפסוני, כלב ועצם	###	איזון עם מכשירים קטנים – מקלות עיתון	המשך	###	מבדקים	<b>פסח</b>	משחקי מסירה ותפיסה לשער	###

ב' ספטמבר	אוקטובר	נובמבר	דצמבר	ינואר	פברואר	מרץ	אפריל	מאי	יוני
הכרות משחקי קשב	סוכות	משחקי ריצה – תמנון, השלישי מיותר	כוח – דחיפה ומשיכה	איזון – בסיסים בגוף	העברת משקל – נדנדות	סבב מכשירים חזרה על מיומנויות, ניתור על ארגז	משחקי נופש מצנח	משחק הקפות	המשך
פזור במרחב סמנים מוסכמים משחקי קשב	סוכות	ניתור ונחיתה- בסיס, באופן חופשי ושימוש בגומי.	שיעור לחנוכה מצבי איזון וחוסר איזון – סביבונים	איזון – איזון המכשיר ביחד עם איזון הגוף	גלגולים שונים, היפוכים וסיבובים	סבב מכשירים המשך	<b>יום ספורט יציאת מצרים</b>	יום השואה	המשך
התמצאות במרחב ריכוז דרך עבודה במעגל עם חבל ארוך	מרחב מת גובה וכיוונים עם חישובים	ניתור ונחיתה עם סולמות	<b>חנוכה</b>	איזונים עם בני זוג	גלגולים בעזרת ספסלים אלכסוניים	סבב מכשירים	משחקי מחבט ונופש (כפות)	משחק הקפות - המשך	מסירות מעל גומי – כדורשת בזוגות
התקדמויות במרחב, דילוגים, דהרות, עמידה שפופה	מרחב אישי מסלולי תנועה	ניתור ונחיתה עם ספסלים	<b>חנוכה</b>	איזון על מכשירים גדולים	גלגול ממכשירים גדולים	סבב מכשירים תרגול מיומנויות גלגולים, טיפוס נידנדוד וניתור.	<b>פסח</b>	<b>יום העצמאות</b>	<b>שבועות</b>
<b>ראש השנה</b>	מסלול עגול ומפותל עם דלגית	ניתור ונחיתה עם מכשירים גדולים בתחנות.	כוח דחיפה ומשיכה בזוגות	טיפוס על סולמות, מדרגות וספסל אלכסוני	גלגול לפני על מזרון	סבב מכשירים המשך	<b>פסח</b>	משחקי כדור גדולים- זריקה ותפיסה מול הגנה	ניתור בדלגית
מרחב- כיוונים התקדמויות דהרות, דילוגים, עמידה שפופה	ריצה בזוגות משחק-אבן נייר ומספרים	פיזור במרחב והתמצאות בשילוב עם ניתור ונחיתה.	זריקה ותפיסה עם חישובים וכדורי ספוג	נדנדוד על חבלים וטבעות	המשך	שיעור לפורים	<b>פסח</b>	משחקי כדור גדולים – זריקה ותפיסה מול הגנה	המשך
מרחב – רמת גובה, משחק: מי מפחד...	משחקי ריצה בזוגות	ניתור ונחיתה – פעילות במסלול פעילות	זריקה ותפיסה עם כדורי גומי	טיפוס ונדנדוד בתחנות	המשך	<b>פורים</b>	<b>פסח</b>	מחניים הקטן	פעילות חזרה חופשית בתחנות
<b>יום כיפור</b>	משחקי ריצה תוספת ומשחקי שליחים	המשך	זיקה ותפיסה בזוגות	המשך		מבדקים	<b>פסח</b>	המשך	המשך
<b>סוכות</b>	משחקי ריצה – תפסוני, כלב ועצם	<b>###</b>	איזון עם מכשירים קטנים – מקלות עיתון	המשך	<b>###</b>	מבדקים	<b>פסח</b>	משחקי מסירה ותפיסה לשער	<b>###</b>



ג' ספטמבר	אוקטובר	נובמבר	דצמבר	ינואר	פברואר	מרץ	אפריל	מאי	יוני
ארגון טורים משחקים בטורים	<b>סוכות</b>	התארגנות למרוץ הבית ספרי	זרקה ותפיסה בזוגות	כ. סל קליעה לסל	תרגול מיומנויות קרקע	בניית משפט תנועתי	סבב מכשירים	סבב מכשירים	כדורשת
פזור במרחב סמנים מוסכמים	<b>סוכות</b>	<b>מרוץ שדה בית ספרי</b>	זריקה ותפיסה בשלשות	כך סל משחקונים	התעמלות מבדקים	בניית משפט תנועתי	<b>יום ספורט יציאת מצריים</b>	<b>יום השואה</b>	כדורשת
משחקי קשב משחקי תופסת	חזרות על הרגלים ניתורים עם חישוקים	משחקי ריצה מהירה	<b>חנוכה</b>	המשך	המשך מבדקים	בניית משפט תנועתי	סבב מכשירים	סבב מכשירים	כדורשת
משחקי קשב בקבוצות ביצוע הוראות	ניתור ונחיתה בתחנות	משחקי ניתור וקפיצה על ספסלים	<b>חנוכה</b>	התעמלות גלגול לפנים	ק. לגובה הכנה	מחניים	<b>פסח</b>	<b>יום העצמאות</b>	<b>שבועות</b>
<b>ראש השנה</b>	זריקה ותפיסה עם מקל עיתון	ניתור בדלגית	כ.סל שליטה בכדור כדור	המשך	ק. לגובה המשך	מחניים	<b>פסח</b>	הקפות	משחקי נופש מחבטים
הרגלי עבודה ניתור מעל גומי	זריקה ותפיסה עם חישוקים	ניתור בדלגית	כ.סל מסירות	התעמלות גלגול לאחור	המשך	מחניים	<b>פסח</b>	הקפות	משחקי נופש
כנ"ל עם ספסלים	זריקה ותפיסה עם כדורי גומי	ניתור בדלגית- בדיקה	כ.סל המשך	המשך	המשך	<b>פורים</b>	<b>פסח</b>	הקפות	משחקי נופש בקבוצות
<b>(יום כיפור)</b>	סבב תחנות בנושא שליטה בכדור	ניתור בדלגית- בדיקה	כ.סל שילוב מיומנויות	עמידת ראש	תנועה בכיוונים וברמות גובה שונות	<b>סבב מכשירים</b>	<b>פסח</b>	כדורשת	משחקי נופש
<b>סוכות</b>	ריצה ארוכה בקבוצה	המשך	כ. סל משחקונים	המשך	התקדמויות במסלולים		-----	<b>(ל"ג בעומר)</b> כדורשת	משחקי נופש





ד'1 ספטמבר	אוקטובר	נובמבר	דצמבר	ינואר	פברואר	מרץ	אפריל	מאי	יוני
ארגון טורים הוראות מונחים	<b>סוכות</b>	התארגנות למרוץ הבית ספרי	קפיצה לרוחק מדידה	כ. סל מסירות פתיחת קו מסירה	ק. לגובה המשך	סבב מכשירים מקרס-סנונית/ הכנת משפט תנועתי	כ. יד קו ה-6	סבב מכשירים	משחקי נופש טניס/מחבט
כושר גופני - גמישות קוים ביצוע הוראות	<b>סוכות</b>	<b>מרוץ שדה בית ספרי</b>	ק. לרוחק מדידה	כ. סל קליעה לסל	ק. לגובה המשך	המשך	<b>יום ספורט יציאת מצריים</b>	<b>יום השואה</b>	משחקי נופש כפות בקבוצה
כושר גופני - קוורדינציה התחות לא קבועות ניתור בדלגית	הרגלים כושר גופני לקראת ריצה ארוכה	ריצה קצרה הכנה - רגליים + משחקי ריצה מהירה	<b>חנוכה</b>	כ. סל משח הגנה בסיסית	התעמלות עמידת ידיים	סבב מכשירים סבב לאחור/הכנת משפט תנועתי	כדור יד משחק	סבב מכשירים	משחקי נופש מצנח כדור ענק
כושר גופני - כוח מתפרץ ריצה קצרה- רגליים עם ספסלים	ריצת 600 מטר, ללא מדידה	ריצה קצרה ידיים מדידה עצמית לריצת 30 מ'	<b>חנוכה</b>	כדור סל משחק	התמלות המשך ע. ידיים	סבב מכשירים המשך/משפט תנועתי	<b>פסח</b>	<b>יום העצמאות</b>	<b>שבועות</b>
ראש השנה	ריצת 600 מטר מדידה	ריצה קצרה 60 מ' - מדידה	זריקת כדור הכנה	כ. סל משחק	התעמלות המשך ע. ידיים	כ. יד שליטה בכדור	<b>פסח</b>	סבב מכשירים	כדורשת 1*1
כושר גופני- מהירות משחקי ריצה קצרה	ריצת 600 מטר מדידה	ריצה קצרה 60 מ' - מדידה	זריקת כדור תרגול ומדידה	כ. סל משחק	התעמלות גלגלון	תחרות א"ק כ. יד מסירות 2*2	<b>פסח</b>	משחקי נופש	כדורשת 2*2
כושר גופני אימון מחזורי	ריצת 600 מטר עד 800	קפיצה לרוחק - ניתור	זריקת כדור מדידה	קפיצה לגובה הכנה	התעמלות גלגלון + מבדק	<b>פורים</b>	<b>פסח</b>	כדורשת	כדורשת 3*3
<b>(יום כיפור)</b>	ריצת 600 מטר + (עד 1200)	קפיצה לרוחק - נחיתה	כ. סל שליטה בכדור כדור	קפיצה לגובה תרגול בסיסי	התעמלות מבדק ע. ידיים	כ. יד מסירות בתנועה	<b>פסח</b>	כדורשת	כדורשת 4*4
<b>סוכות</b>	ריצת 600 מ' ריצה ארוכה בקבוצה	קפיצה לרוחק - מעוף	כ. סל שליטה בכדור מסירות	קפיצה לגובה תרגול ומדידה	----- --	כ. יד זריקה לשער	-----	<b>(ל"ג בעומר)</b> כדורשת	כדורשת 4*4



ה' ספטמבר	אוקטובר	נובמבר	דצמבר	ינואר	פברואר	מרץ	אפריל	מאי	יוני
ארגון טורים הוראות מונחים	<b>סוכות</b>	התארגנות למרוץ הבית ספרי	קפיצה לרוחק מדידה	כדור יד משחקונים	התעמלות המשך תרגול גלגולים ועמידות ידיים	התעמלות תרגיל	התעמלות סבב מכשירים	כדור יד משחק	משחקי נופש טניס/מחבט
כושר גופני - גמישות קוים ביצוע הוראות	<b>סוכות</b>	מרוץ שדה בית ספרי	ק. לרוחק מדידה	כדור יד משחק	גלגול ברחיפה	התעמלות תרגיל	<b>יום ספורט יציאת מצריים</b>	<b>יום השואה</b>	משחקי נופש כפות בקבוצה
כושר גופני - קורדינציה התחות לא קבועות ניתור בדלגית	הרגלים כושר גופני לקראת ריצה ארוכה	ריצה קצרה הכנה - רגליים + משחקי ריצה מהירה	<b>חנוכה</b>	קפיצה לגובה הכנה	המשך	התעמלות תרגיל	התעמלות סבב מכשיים	כדו יד משחק	כדוריעף קבלה תחתית
כושר גופני - כוח מתפרץ ריצה קצרה- ספסלים עם	ריצת 600 מטר, ללא מדידה	ריצה קצרה ידיים זינוק נמוך	<b>חנוכה</b>	קפיצה לגובה תרגול	התמלות עמידת ידיים גלגול	התמלות בדיקת תרגיל	<b>פסח</b>	<b>יום העצמאות</b>	<b>שבועות כדור יעף מכת פתיחה</b>
<b>ראש השנה</b>	ריצת 600 מטר מדידה	ריצה קצרה 60 מ' - מדידה	זריקת כדור הכנה	קפיצה לגובה מדידה	התעמלות גלגלון ותרגול מיומנויות קודמות	התעמלות סבב מכשירים	<b>פסח</b>	כדורסל תרגול מיומנויות כדרור ומסירות	כדור יעף שילוב מיומנויות
כושר גופני- מהירות משחקי ריצה קצרה	ריצת 600 מטר מדידה	ריצה קצרה 60 מ' - מדידה	זריקת כדור תרגול ומדידה	קפיצה לגובה מדידה	התעמלות חיבור תרגיל	תחרות א"ק סבב מכשירים	<b>פסח</b>	כדורסל קו מסירה הגנה משחק	כדוריעף מסירה עלית משחק 2*2
כושר גופני אימון מחזורי	ריצת 600 מטר עד 800	ריצה קצרה מדידה	זריקת כדור מדידה	קפיצה לגובה מדידה	התעמלות תרגיל	<b>פורים</b>	<b>פסח</b>	כדורסל הגנה אזורית משחק	כדוריעף משחק 3*3
<b>(יום כיפור)</b>	ריצת 600 מטר + (עד 1000)	קפיצה לרוחק ניתור	זריקת כדור מדידה משחק כדור יד	קפיצה לגובה מדידה	התעמלות תרגיל	סבב מכשירים	<b>פסח</b>	כדורסל משחק	כדוריעף משחק 4*4
<b>סוכות</b>	ריצת 600 מ' עד 1200 ריצה ארוכה בקבוצה	קפיצה לרוחק - מעוף ונחיתה	כדור יד חזרה על מיומנויות כדרור ומסירה	התעמלות חזרה על מיומנויות	----- --	התעמלות סבב מכשירים	-----	<b>(ל"ג בעומר)</b> כדורסל משחק	כדוריעף משחק 4*4



יוני	מאי	אפריל	מרץ	פברואר	ינואר	דצמבר	נובמבר	אוקטובר	2' ספטמבר
משחקי נופש משחקי מחבט	סבב מכשירים	סבב מכשירים	כדור יד שליטה בכדור כדרור וזריקה	(שבוע המשפחה) תגול התעמלות- העברות משקל	קפיצה לגובה הכנה	קפיצה לרוחק מדידה	התארגנות למרוץ הבית ספרי	<b>סוכות</b>	ארגון טורים הוראות מונחים
משחקי נופש כפות בקבוצה	<b>יום השואה</b>	<b>יום ספורט יציאת מצריים</b>	כדור יד מסירות תוך תנועה משחקונים	איזונים בזוגות	קפיצה לגובה מדידה	ק. לרוחק מדידה	<b>מרוץ שדה בית ספרי</b>	<b>סוכות</b>	כושר גופני - גמישות קיום ביצוע הוראות
כדור יעף קבלה תחתית	סבב מכשירים	סבב מכשירים	כדור יד משחק בקבוצות קטנות	חיבור תרגיל	קפיצה לגובה מדידה	<b>חנוכה</b>	ריצה קצרה הכנה – רגליים + משחקי ריצה מהירה	הרגלים כושר גופני לקראת ריצה ארוכה	כושר גופני – קורדינציה התחות לא קבועות ניתור בדלגית
<b>שבועות כדור יעף מכת פתיחה</b>	<b>יום העצמאות</b>	<b>פסח</b>	כדור יד קו ה-6 הגנה	תרגיל	קפיצה לגובה מדידה	<b>חנוכה</b>	ריצה קצרה זינוק נמוך	ריצת 600 מטר, ללא מדידה	כושר גופני – כוח מתפרץ ריצה קצרה- רגליים עם ספסלים
כדור יעף שילוב מיומנויות	כדור סל תרגול מיומנויות כדרור ומסירות	<b>פסח</b>	כ. יד זריקות לשער משחק	תרגיל	קפיצה לגובה מדידה	זריקת כדור הכנה	ריצה קצרה 60 מ' – מדידה	ריצת 600 מטר מדידה	ראש השנה
כדוריעף מסירה עילית משחק 2*2	כדור סל קו מסירה הגנה משחק	<b>פסח</b>	תחרות א"ק כ. יד משחק	תרגיל	התעמלות תרגול מיומנויות	זריקת כדור תרגול ומדידה	ריצה קצרה 60 מ' - מדידה	ריצת 600 מטר מדידה	כושר גופני- מהירות משחקי ריצה קצרה
כדוריעף משחק בקבוצות קטנות 3*3	כדורסל משחק	<b>פסח</b>	<b>פורים</b>	תרגיל	המשך	זריקת כדור מדידה	ריצה קצרה מדידה	ריצת 600 מטר עד 800	כושר גופני אימון מחזורי
כדוריעף משחק 4*4	כדורסל משחק	<b>פסח</b>	סבב מכשירים	תרגיל	תרגול מיומנויות בשילוב עם נושא -איזונים	ריצת שליחים	קפיצה לרוחק – ניתור	ריצת 600 מטר + (עד 1200)	<b>(יום כיפור)</b>
כדוריעף משחק 4*4	<b>(ל"ג בעומר)</b> כדורסל משחק	-----	כ. יד משחק	----- --	חלוקת תעודות מחצית	ריצת שליחים	קפיצה לרוחק נחתה- מעוף	ריצת 600 מ' 1200-מ' ריצה ארוכה בקבוצה	<b>סוכות</b>

