



## דף תכנון יחידת הוראה-כש"ג

שם הסטודנט: מור אפרים  
שם המנחה להוראה: ד"ר רונה כהן  
בית ספר: תיכון ע"ש "אחד העם" פ"ת

מקצוע נלמד: כושר גופני (כש"ג) (יחידה פרטנית)  
נושא יחידת הוראה: מרכיבי כושר גופני (מהירות-זריזות, כוח, שיווי משקל וקואורדינציה)  
תיאור אוכלוסיית התלמידים: 1. כיתה י' בניים (15 תלמידים)-ביצעו את היחידה לפני ההצמדה  
2. כיתה י' בניים (14 תלמידים)

### מטרת העל של היחידה:

התלמידים יבינו ויפנימו את חשיבות הפעילות הגופנית ואורח חיים בריא דרך חשיפתם ותרגולם של מרכיבי כושר גופני על קשת גווייהם, העשרת עולמם בשפע משחקונים ואוצר תרגילים, הטמעה קוגניטיבית של כל מרכיב כש"ג נלמד-סוגיו, מאפייניו וחשיבותו לתפקוד הפרט ובריאותו- ע"י תרגול פרטני ובקבוצות, המדגיש את חשיבות שיתוף הפעולה ועבודת הצוות המובילים לשיפור הכלל.

### יעדי יחידת ההוראה:

#### יעדים גופניים

1. התלמידים יתנסו, יפתחו ויתרגלו מרכיבי כש"ג מגוונים דרך משחקונים, תחרויות ותרגילים, תוך שילוב אמצעי עזר שונים (דלגיות, כדורים בגדלים ומשקלים שונים, חבל).
2. התלמידים יחזקו וישפרו קבוצות שרירים גדולות בגוף: פלג גוף עליון (ידיים וחגורת כתפיים), פלג גוף תחתון (רגליים וחגורת אגן) לרבות שרירי יציבה (בטן וגו).
3. התלמידים ישפרו את תפקוד המערכת האנאירובית תוך תרגולה וחיזוקה בשיעורי היחידה השונים.

#### יעדים הכרתיים

1. התלמידים יכירו את מרכיבי הכש"ג השונים - שמותם, תפקידם, מאפייניהם וחשיבותם לתפקודו התקין של הפרט ובריאותו.
2. התלמידים יכירו את מערכת השרירים ומפרקי הגוף-שמותם, מיקומם, מאפייניהם ותפקידם בעת ביצוע פעילויות שגרתיות.
3. התלמידים יעשירו את עולמם באוצר תרגילים ומשחקונים המפתחים ומשפרים את מרכיבי הכש"ג הנלמדים.
4. התלמידים יעשירו את ידיעותיהם בעקרונות ודגשים לעבודה נכונה, יעילה ואפקטיבית המובילים לשיפור וחיזוק מרכיבי הכש"ג הנלמדים.
5. התלמידים יבינו ויפנימו את חשיבות הפעילות הגופנית ואורח חיים בריא המובילים לבריאות הגוף והנפש דרך פיתוח כושרם ומרכיביהם.
6. התלמידים יכירו מהו אימון מחזורי-מאפייניו, מטרתו, יתרונותיו וחסרונותיו.
7. התלמידים יצברו ידע וכלים לפיתוח כושר גופני – עפ"י המרכיבים הנלמדים-בשעות הפנאי.

### יעדים חברתיים/רגשיים

1. התלמידים יפתחו הרגלי עבודה בזוג ו/או בקבוצה, המדגישים חשיבות שיתוף פעולה, עזרה לזולת, מתן מוטיבציה ועבודת צוות – המובילים לשיפור כלל הפרטים.
2. התלמידים יפתחו דימוי גוף חיובי, יחזקו את ביטחונם העצמי ויחוו תחושת הישג, ע"י הכרה ושיפור יכולתם במרכיבי הכש"ג הנלמדים, הצלחתם בביצוע התרגילים השונים והכרת דרכים לשיפורם.
3. התלמידים יחוו תחושות ניצחון והפסד (במסגרת עבודה בזוגות ו/או בקבוצות) וינחו כיצד להתמודד (מנטאלית ופיזית) באופן ראוי תוך התנהגות הולמת וכיבוד הפרט-גופו ורגשותיו.
4. התלמידים יכבדו כללים וחוקי משחק/תחרות תוך אכיפתם וכבדו הקבוצה היריבה במסגרת עיקרון ה"הגינות בספורט".
5. התלמידים יחוו תחושות הנאה וסיפוק מביצוע פעילות גופנית.

### נושאי השיעורים ביחידת ההוראה

1. מבוא ליחידת כש"ג-אימון מחזורי המהווה מבדק התחלתי איכותי לבחינת מרכיבי כש"ג נלמדים.
2. פיתוח וחיזוק מרכיב כש"ג מהירות-זריזות.
3. פיתוח וחיזוק מרכיב כש"ג כוח.
4. פיתוח וחיזוק מרכיב כש"ג קואורדינציה.
5. פיתוח וחיזוק מרכיב כש"ג שיווי משקל.
6. שיעור סיכום ליחידת כש"ג- מבדקי "אות הכושר והספורט" המהווים מבדק סופי כמותי למרכיבי כש"ג נלמדים.

### אופן בדיקת יעדים

בשיעור האחרון של יחידת הכש"ג התלמידים יבצעו מבדקי "אות הכושר והספורט" הכוללים:

1. ריצת ספרינט 10X4 (מבחן מסכם מרכיבי כש"ג מהירות זריזות)
2. קפיצות דלגית בדקה (מבחן מסכם מרכיבי כש"ג קואורדינציה ושיווי משקל)
3. כפיפות בטן (מבחן מסכם מרכיב כש"ג כוח)
4. שכיבות סמיכה (מבחן מסכם מרכיב כש"ג כוח)

\* ארבעת המבחנים נחלקים באופן שווה ל-25% כל אחד  
\* התלמידים יונחו כיצד יש לבצע כל מבחן (חלק מהמבחנים מוגבלים בזמן וחלקם עפ"י מס' חזרות)



## מחווון - סיום יחידת לימוד כש"ג

מחווון יחידת הלימוד כש"ג הינו מבדק מעשי המתקיים בשיעור האחרון של היחידה, בו מוערכת יכולת התלמידים במרכיבי הכש"ג השונים שנלמדו בשיעורי היחידה.  
מבדק "אות הכושר והספורט" המסכם יחידה זו מורכב מ- 4 מבדקים :

1. קפיצת דלגית בדקה אחת (מבדק מסכם שיעורים בנושא קואורדינציה ושיווי משקל)
2. ריצת ספרינט 10X4 ( מבדק מסכם שיעור בנושא מהירות-זריזות)
3. כפיפות בטן (מבדק מסכם שיעור בנושא כוח)
4. שכיבות סמיכה (מבדק מסכם שיעור בנושא כוח)

אציין כי המבדקים שווים במשקלם בציון הסופי (25% לכל מבדק \* 4 מבדקים = 100%)  
הציונים נקבעים עפ"י טבלת ההישג הבאה :

טבלת הישג- אות הכושר והספורט- בנים

מבדקי אות הכושר והספורט				ניקוד
שכיבות סמיכה (חזרות)	כפיפות בטן (חזרות)	קפיצות דלגית	ריצת 10*4	
48	85	110	9.0	100
				99
	83	108		98
			9.1	97
44	81	106		96
				95
	79	104	9.2	94
				93
40	77	102		92
			9.3	91
	75	100		90
				89
36	73	98	9.4	88
				87
	71	96		86
			9.5	85
32	69	94		84
				83
	67	92	9.6	82
				81
28	65	90		80
			9.7	79
	63	88		78

				<b>77</b>
<b>24</b>	<b>61</b>	<b>86</b>	<b>9.8</b>	<b>76</b>
				<b>75</b>
	<b>59</b>	<b>84</b>		<b>74</b>
			<b>9.9</b>	<b>73</b>
<b>20</b>	<b>57</b>	<b>82</b>		<b>72</b>
				<b>71</b>
	<b>55</b>	<b>80</b>	<b>10.0</b>	<b>70</b>
				<b>69</b>
<b>16</b>	<b>53</b>	<b>78</b>		<b>68</b>
			<b>10.1</b>	<b>67</b>
	<b>51</b>	<b>76</b>		<b>66</b>
<b>12</b>	<b>49</b>	<b>74</b>		<b>65</b>
			<b>10.2</b>	<b>64</b>
	<b>47</b>	<b>72</b>		<b>63</b>
				<b>62</b>
<b>8</b>	<b>45</b>	<b>70</b>	<b>10.3</b>	<b>61</b>
				<b>60</b>
	<b>43</b>	<b>68</b>		<b>59</b>
			<b>10.4</b>	<b>58</b>
<b>4</b>	<b>41</b>	<b>66</b>		<b>57</b>
				<b>56</b>
<b>1</b>	<b>39</b>	<b>64</b>	<b>10.5</b>	<b>55</b>



## תכנון השיעורים ביחידת ההוראה

