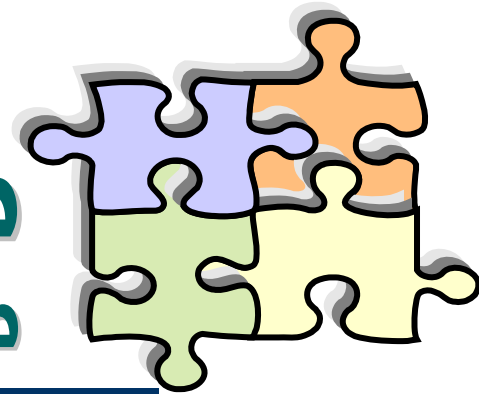


# מבנה השיעור לחינוך גופני

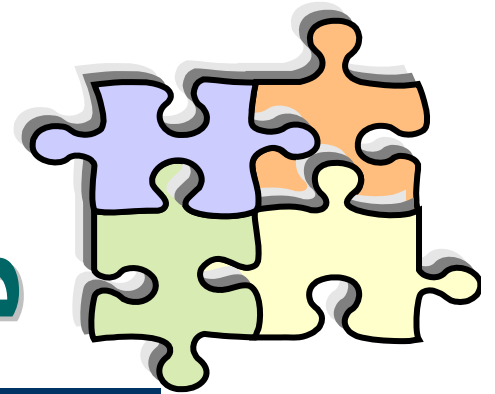
מגיש: ד"ר איציק רם



## תכנון שיעור מושפע מהגורמים הבאים:

- מהות החומר הנלמד - סיווג וניתוח מיומנויות
- מיקום יחידת לימוד בתוך יחידת ההוראה - רצף הלמידה
- הלומדים - איפיונים, צרכים, יכולות, מאוויים, נסיון קודם
- משאבי הלמידה - תנאי ההפקה במציאות

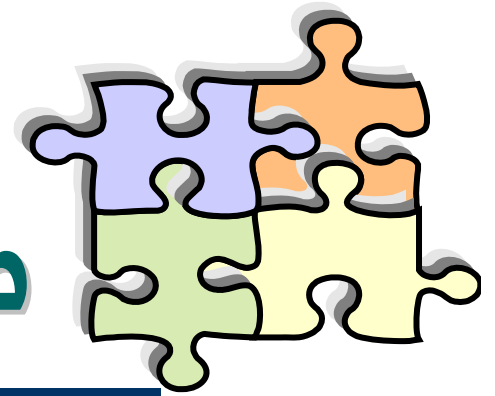
# מבנה השיעור לחינוך גופני



## תכנון מקצועי נבנה משני שלבים:

- כתיבה טכנית של פרטי המערך ושלדו
- אופן הבחירה ושיבוץ רצף הפעילויות (תכנים) בשיעור

# מבנה השיעור לחינוך גופני

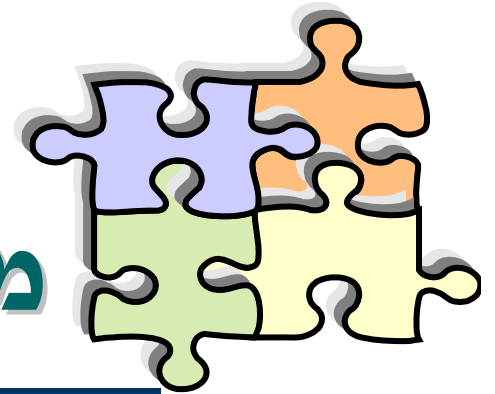


השיעור לחינוך גופני הוא למעשה רצף של משימות ותרגילים לביצוע.

'מבנה השיעור' הוא בסך הכל מושג דידיקטי, שנועד לאפשר את תכנון השיעור באמצעים רציונליים.

המבנה, שיוצג להלן, מתאים במיוחד להוראת נושאים פרטניים מתוך תכניות החינוך הגופני כגון, מקצועות הא"ק, השחייה וההתעמלות.

# מבנה השיעור לחינוך גופני



הפרק המעורר

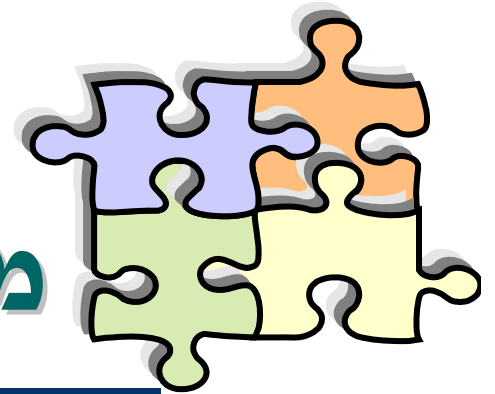
פרק אימון היציבה, התנוחה והתנועה

הפרק הלימודי - ההישגי

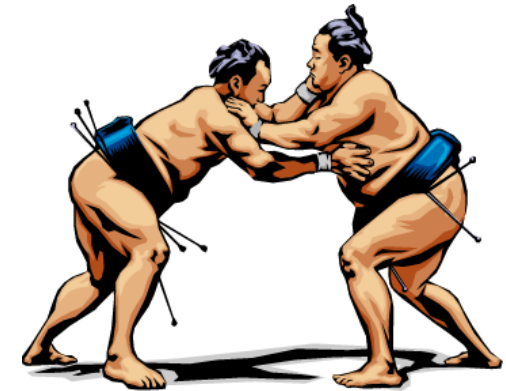
הפרק המסכם



# מבנה השיעור לחינוך גופני



## מונחים מקבילים



החלק המכין

הפרק המעורר

חימום

פרק אימון היציבה, התנוחה והתנועה

חימום

ספציפי

החלק העיקרי

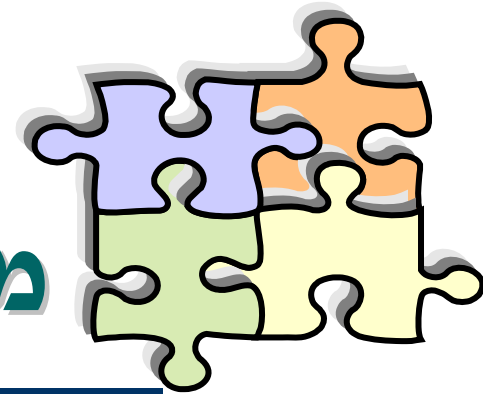
הפרק הלימודי - ההישגי

החלק המסיים

הפרק המסכם

החלק המרגיע

# מבנה השיעור לחינוך גופני



## מהות הפעילויות בשיעור לחינוך גופני

### החלק המעורר

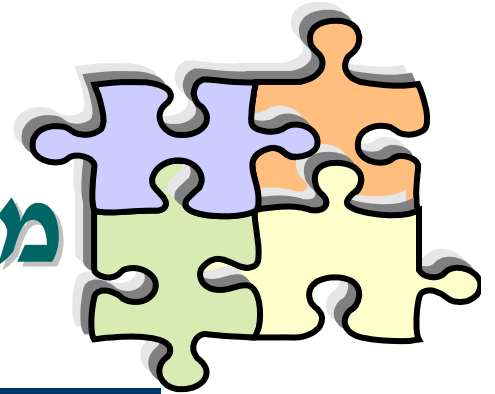
משחקי תנועה קטנים ולא מורכבים למטרת העלאת רמת העירור הגופנית – מנטלית כגון, משחקי תופסת שונים.

משחקונים

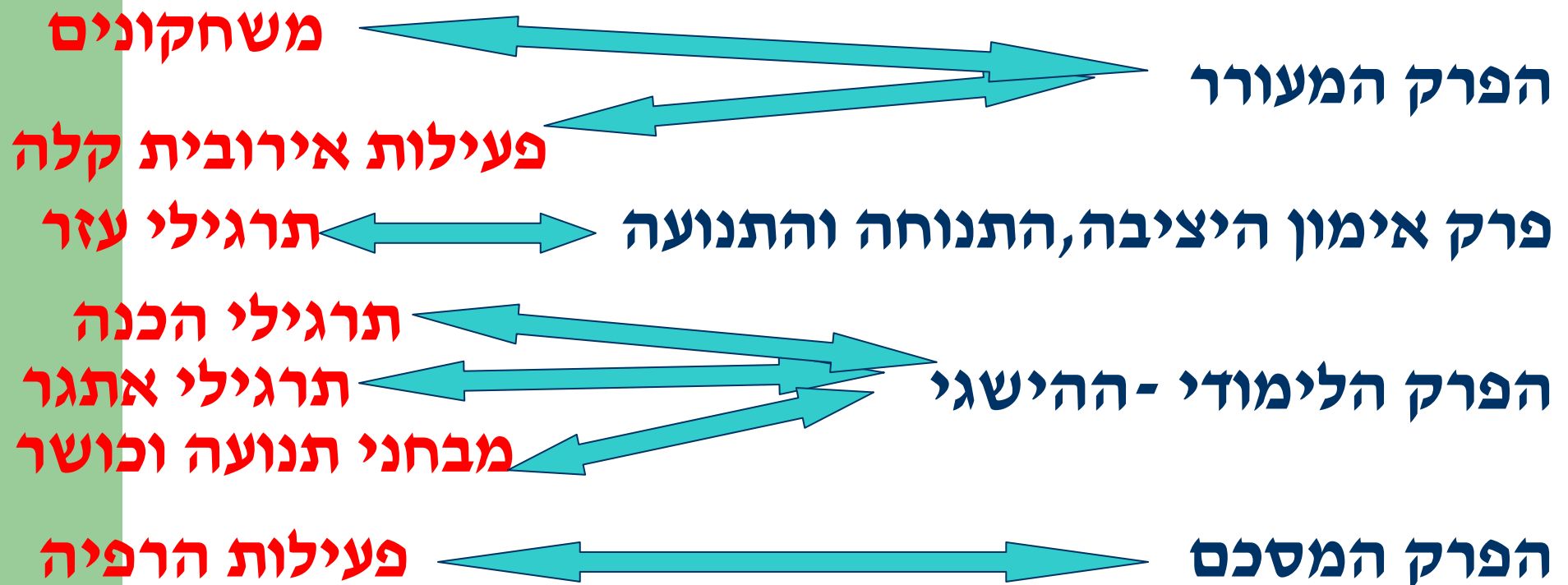
תנועות גוף שלמות ולא קשות במרחב האישי או הכללי, בין שמלוות במוסיקה ובין שלא, למטרת העלאת רמת העירור כגון, ריקוד קצר.

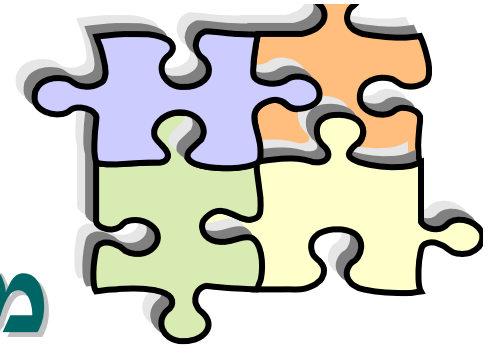
פעילות אירובית קלה

# מבנה השיעור לחינוך גופני



## מאפייני הפעילות בחלקי השיעור השונים





# מבנה השיעור לחינוך גופני

## מהות הפעילויות בשיעור לחינוך גופני

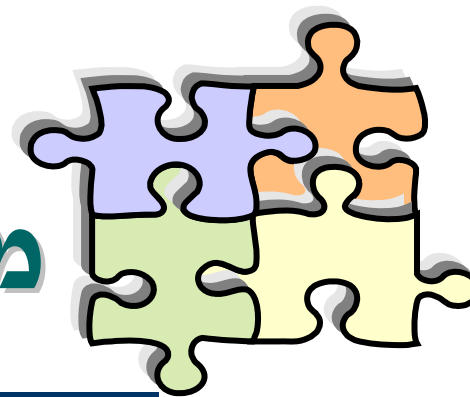
**תרגילי עזר** מרכיבי כושר גופני ייחודי, תרגילים דומים/לא דומים למיומנות היעד, הכוללים דרישות ביצוע של חלקי המיומנות. (דמיון בתנועות, בכיוונים, שרירים, מגמה וכו')

**תרגילי הכנה** המיומנות בשלמותה בתנאים מקלים. תרגילים, המדמים את מיומנות היעד השלימה, אבל במצבים המקלים על הביצוע.

**תרגילי אתגר** תרגילים, שיש בהם רמת מורכבות גבוהה יותר ממורכבות הביצוע הנדרש במיומנות היעד השלימה.



# מבנה השיעור לחינוך גופני

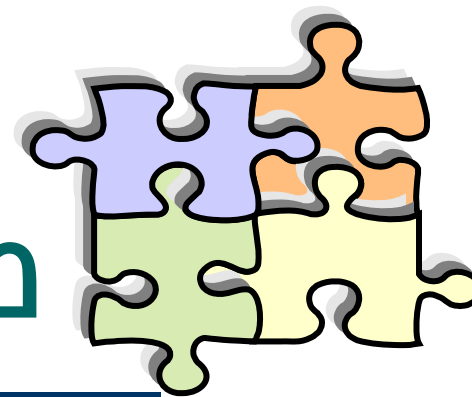


## מהות הפעילויות בשיעור לחינוך גופני

**טרום למידה - הכנות, הכרת מושגים, הכנה מוטורית-הכנה גופנית ספציפית, הכנה נפשית יצירת מוטיבציה וכו'.**

**למידה - תרגילי הכנה בתנאים מקלים, החלק או השלם, לפי אפיוני הלומדים.**

# מבנה השיעור לחינוך גופני



## מהות הפעילויות בשיעור לחינוך גופני

מבחנים לקביעת רמת השליטה האיכותית במיומנויות תנועתיות מסוימות ו/או מבדקים מכמתים למדידת יכולות גופניות ספציפיות.

תנועות גוף קלות הנעשות בריצה איטית, בהליכה או במצב תנוחתי כלשהו כגון, ישיבה או שכיבה, שנועדו להקלת המתיחות שנוצרה בגוף בעקבות מאמץ מתמשך. הרפיה 'רגשית'.

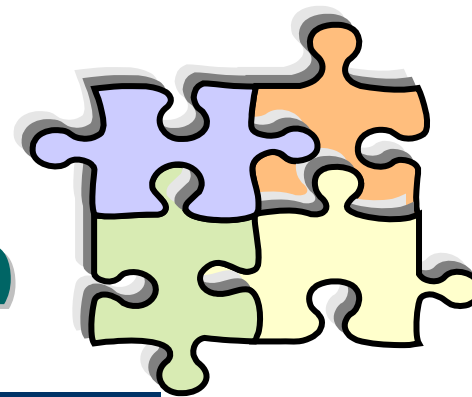
דגשים לימודיים, הדגמות, חיזוקים להתנהגות.

מבחני תנועה וכושר

פעילות הרפיה

סיכום מילולי

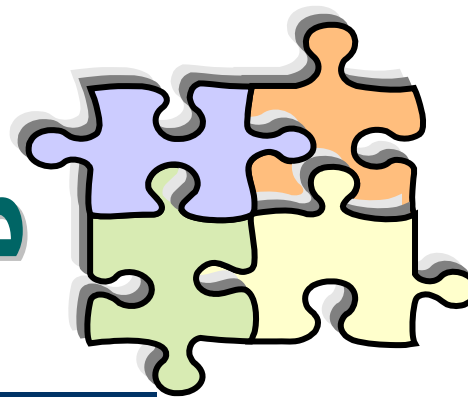
# מבנה השיעור לחינוך גופני



כתיבת מערך השיעור

הסטודנט/ית: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_  
כיתה: \_\_\_\_\_ מספר הלומדים: \_\_\_\_\_ מקום השיעור: \_\_\_\_\_  
נושאי השיעור: \_\_\_\_\_  
מקורות: \_\_\_\_\_  
תכנית הלימודים/עמ' \_\_\_\_\_

# מבנה השיעור לחינוך גופני



כתיבת מערך השיעור - המשך

תכליות

יעדי ההוראה

תחום

גופני

הכרתי

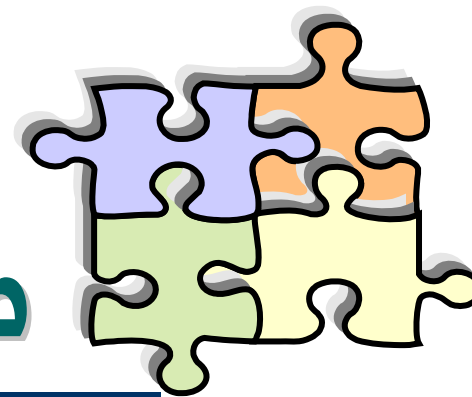
חברתי, ריגושי ומוסרי

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור:

הערות בטיחות:

מיומנויות ההוראה עליהן יושם דגש בשיעור:

# מבנה השיעור לחינוך גופני



חלק/זמן	מטרת או מגמת התרגיל	תיאור הפעילות/ המשימה	אופני ארגון (הלומדים, הציווד, המתקנים והסביבה)	נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות) "רמזים מנחים"