

<http://www.wincol.ac.il/%D7%9E%D7%94-%D7%96%D7%94-%D7%97%D7%99%D7%A0%D7%95%D7%9A-%D7%92%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99>

דף הבית תואר ראשון חינוך גופני מה זה חינוך גופני

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

חינוך גופני

הגדרת המושג חינוך גופני:

1. חינוך לעשייה של פעילות גופנית/אימון גופני והפנמתו כחלק אינטגרלי מאורח חיים בריא.

2. חינוך באמצעות פעילות גופנית/אימון גופני להטמעת ערכים טובים .

פעילות גופנית מוגדרת כתנועה גופנית המבוצעת על ידי שרירי השלד, שתוצאותיה היא הוצאת אנרגיה. אימון גופני הוא פעילות גופנית מובנית ומתוכננת החוזרת על עצמה המיועדת לשיפור ולשימור מגוון רחב של מרכיבי כושר גופני (זריזות, מהירות, כוח, גמישות, סבולת). האימון מהווה חלק מתהליך האימונים בפעילויות ספורט שונות.(1)

הבסיס לחברה בריאה הוא הטמעת מדעי החינוך הגופני והספורט בגנים, בבתי הספר, בחדרי הכושר, בקופות חולים, וכל מסגרות העבודה. כמו כן הפעילות הגופנית מהווה אמצעי שיקום יעיל למגוון רחב של מחלות בילדים ומבוגרים.(2,3)

בשנת 2002 הצהיר ארגון הבריאות העולמי שהשמנה וחוסר בפעילות גופנית מהווים גורמי סיכון מהותיים למעל 20 מחלות כרוניות שונות ביניהן יתר לחץ דם, מחלות לב וכלי דם, סוכרת, וסוגי סרטן שונים. בהמשך להצהרה זו קבע ארגון הבריאות שפעילות גופנית חשובה בקידום ובשמירה על הבריאות במעגל החיים.

האמירה הנ"ל מקבלת חיזוק מהקולג' האמריקני לרפואת ספורט שקבע שיכולתו ובריאותו של הספורטאי מושפעת מתכנון מדויק של תוכנית האימון וההתאוששות (1). חשיבות הפעילות הגופנית לבריאות מוזכרת בכתבי הרמב"ם כבר במאה ה-12 עוד בטרם הוכחה על ידי מחקרים מדעיים. הרמב"ם טען שכל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל אפילו אכל מאכלות טובים ושמר על עצמו על פי הרפואה כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש. ראשי התיבות של המושג בריאות - בולם רוגזו יאזן אוכלו וירבה תנועתו, משקפים בתמציתיות את תפישת עולמו של הרמב"ם לגבי הפעילות והתזונה.

באמצעות החינוך הגופני ניתן להטמיע חינוך לערכים כגון: הגינות, כבוד לזולת, אמינות, אחריות, משמעת עצמית, שמירה על החוק, התמודדות במצבי לחץ, סדר ארגון, שיתוף פעולה, חינוך לכבוד לזולת וכו'.(3)

1. American College of Sports Medicine (ACSM) Guidelines for Exercise Testing and Prescription 8th Ed. Baltimore, Williams and Wilkins, 2010.

2. American College of Sports Medicine (ACSM) Management for persons with Chronic Disease and Disabilities. 3th Ed. Human Kinetics, 2009.

3. American College of Sports Medicine (ACSM) primary care sports medicine 2th Ed. Williams and Wilkins, 2007

1. תוכנית לימודים בחינוך הגופני לכיתות א' עד יב' (2007). משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית, האגף לתכנון ולפיתוח תוכניות לימודים.

[רוצה לקרוא עוד על חינוך גופני?](#)

רוצה לקרוא על [תואר ראשון בחינוך גופני?](#)