

י' חשון תשפ"ו
01 נובמבר 2025

הערכת תלמידים ותלמידות בשיעורי החינוך הגופני הטמעת מודל עיקרון הבחירה

הקדמה

לאורך השנים, מחקרים ופרסומים מצביעים על ירידה מדאיגה בשיעור התלמידים המשתתפים בשיעורי החינוך הגופני, בעיקר בחטיבות הביניים ובחטיבה העליונה.

מתוך הבנה עמוקה לחשיבות הפעילות הגופנית כאורח חיים וכמענה לצורך בשינוי גובש במחוז הדרום מודל פדגוגי חדשני המושתת על עיקרון הבחירה. (בשיתוף מורים מובילים, נציגי מועצת תלמידים). בשנה"ל תשפ"ו נבחרו מספר בתי ספר ליישום והתנסות במודל.

אנו מאמינים כי שיתוף התלמידים בתהליך המאפשר להם בחירה יוביל לחיבור משמעותי, ישפיע באופן ישיר על איכות הוראת שיעורי החינוך הגופני, ולעלייה באחוז התלמידים הפעילים בשיעורי החינוך הגופני.

עיקרון הבחירה – תלמיד בוחר, תלמיד מתחייב!

עקרונות:

- המורים יעריכו את התלמידים בהתאם להתקדמותם האישית ולא ביחס לתלמידים אחרים וזאת בכפוף להנחיות [חוזר מנכ"ל](#).
- מודל עיקרון הבחירה יתמקד במבדקי כושר גופני.
- המורה ירכז מאגר מבדקים לכל מרכיב כושר נבחר: [מאגר לדוגמא](#).
- **מרכיב אירובי הינו מרכיב חובה, על התלמיד לבחור מבדק אחד מתוך שלוש אפשרויות.**
- מרכיבי כושר גופני: מהירות, כוח, כוח מתפרץ, זריזות, אירובי בעצמות נמוכה, אנאירובי, גמישות, קואורדינציה - **על התלמיד לבחור שלושה מבדקים מתוך חמישה.**
- התלמיד יוכל להתנסות בכלל המבדקים כחלק מפעילות בשיעור, אך תהליך הערכה יתמקד **במבדקים בהם בחר התלמיד.**
- התלמיד והמורה יעקבו אחר ההתקדמות באמצעות כרטיס אישי - [דוגמא לכרטיס אישי](#).
- המבדקים יערכו לפחות פעמיים בשנה על מנת למדוד שיפור לאורך זמן.

תפקיד רכז המודל :

- ✓ יישום המודל בהתאם למצוין בלוח הזמנים המוצע בהמשך המסמך.
- ✓ תיעוד ואיסוף מידע בקובץ אקסל - [מיפוי כיתתי של עיקרון הבחירה-טופס למורה](#)
- ✓ השתתפות במפגשי פיקוח כמצוין: 3 מפגשים לאורך השנה (2 מקוונים ואחד פיזי).
- ✓ מפגשי הדרכה בית ספריים - רונן כהן רכז התוכנית יתאם עמכם מראש.



י' חשון תשפ"ו
01 נובמבר 2025

לוח זמנים מוצע ותייעוד התהליך בהובלת רכז הפיילוט:

מילוי הפרטים בקליק

אוקטובר-מרץ



- א. בחירת קבוצת הגיל - שכבה/כיתה לביצוע הפיילוט בבית הספר.
- ב. הכנת מאגר מבדקים בהלימה למרכיבי הכושר הנבחרים.
- ג. הצגת הפיילוט בפני התלמידים, מומלץ צירוף סילבוס.
- ד. חלוקת כרטיס אישי ידני/דיגיטלי - [דוגמא לכרטיס אישי](#).
- ה. ביצוע מבדקים נבחרים בפעם הראשונה.
- ו. מפגש זום פיקוח ומובילים בית ספריים מילוי שאלון לאיסוף תובנות מהמורים והתלמידים הלוקחים חלק הפיילוט.
- ז. מילוי שאלון לאיסוף תובנות מהמורים והתלמידים הלוקחים חלק הפיילוט.
- ח. ביצוע מבדקים נבחרים בפעם השנייה.
- ט. מפגש זום פיקוח ומובילים בית ספריים.

מילוי הפרטים בקליק

אפריל-יוני



- י. ביצוע מבדקי השלמה/מקצה שיפורים.
- יא. מפגש פיזי צוות מוביל לסיכום הפיילוט: תובנות, הצלחות, אתגרים, הצעות להמשך: הצגה במסמך/מצגת.

כשאנו מנסים לחשוב איך ביכולתנו לחולל שינוי גדול, אל לנו להתעלם מהשינויים היום-יומיים הקטנים שיש באפשרותנו לחולל, שברבות הימים מצטרפים זה לזה והופכים לשינוי. (מריאן רייט אדלמן)

בברכת הצלחה

דניאלה אמר מורם	רון כהן מדריך מחוזי
מפקחת על החנוך הגופני	רכז תכנית