

לכבוד
מנהלי בתי הספר
המורים לחינוך גופני

שלום רב,

הנדון: תכנית פעולה להגברת הפעילות הגופנית בקרב תלמידי בית הספר

בעשור האחרון אנו עדים למחקרים ולפרסומים המצביעים באופן שיטתי על תרבות פנאי פסיבית, ירידה בזמן המוקדש לפעילות גופנית לצד עליה במשקל בקרב ילדים ומתבגרים. לנוכח הנתונים הללו, הציב משרד החינוך את הגברת הפעילות הגופנית והחינוך לתזונה נבונה בקרב תלמידי ישראל כמשימה לאומית.

מטרת העל בחינוך הגופני מכוונת את התלמידים לשינוי דפוסי התנהגות ומעודדת לאורח חיים פעיל ובריא. **אנו רואים במורה לחינוך גופני דמות מקצועית ודומיננטית, אשר בכוחה להוביל מהלך שמטרתו הגברת הפעילות הגופנית בשגרת ביה"ס ומחוצה לו.**

במטרה להוביל מהלך זה תוך יצירת מוטיבציה ורצון לשינוי בקרב התלמידים, מוטלת עלינו האחריות ליישם את הפעולות הבאות:

- להעלות את המודעות לחשיבות צריכת פעילות גופנית ותזונה נבונה כמרכיבים מרכזיים לאיכות חיים.
- לספק סביבה בית ספרית התומכת באורח חיים פעיל בשיעורים ובהפסקות מדי יום.
- להרחיב את מעגל השותפים: צוות מורים, מועצת תלמידים, הורים, תכניות תל"ן ועוד.
- להוביל ולקדם יוזמות חדשות ויצירתיות להעברת המסר על חשיבות העיסוק בפעילות גופנית בשגרת היום.

להלן הנחיות והצעות ליישום תכנית פעולה להגברת פעילות גופנית:

- המורים לחינוך גופני, בשיתוף ההנהלה וצוות ביה"ס יפתחו תכנית לפעילות גופנית נוספת (מעבר ל 2 ש"ש) במהלך יום הלימודים.
- המורים לחינוך גופני יתכננו את השיעורים בשאיפה למקסם את זמן הפעילות הגופנית לתלמיד בכל שיעור.
- המורים לחינוך גופני יעודדו ויכוונו את התלמידים לעיסוק בפעילות גופנית בשעות אחה"צ ע"י מתן תמריצים כדוגמת תוספת של 10% בציון השנתי.
- המורים **ישלבו כלים טכנולוגיים** בתכנית ההוראה ליצירת עניין והנעה ללמידה משמעותית.
- **במטרה לסייע בבניית התכנית, רצ"ב חומרי הסברה מגוונים לפעילויות. לקבלת רעיונות וחומרים נוספים ניתן להיכנס גם לאתרי הפיקוח על החינוך הגופני במחוזות.**

אנא הירתמותם ליישום המשימה הלאומית והובלת מהלכים למען אורח חיים פעיל ובריא.

בברכה,



גיא דגן

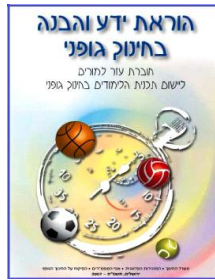
המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

העתיקים:

מר שמואל אבואב, מנכ"ל משרד החינוך
ד"ר משה וינשטוק, יו"ר המזכירות הפדגוגית
גבי דליה פניג, סגנית יו"ר המזכירות הפדגוגית
מנהלי המחוזות
המפקחים על החינוך הגופני במחוזות
גבי עירית ליבנה, המפקחת על הבריאות

נספח – חומרי הסברה ודוגמא לפעילויות

- ערכות בנושא תזונה ופעילות גופנית בעברית וערבית" - תפור עליי
- שישראלי – רגעי שיא בספורט הישראלי- יחידת חקר אינטגרטיבית



90 דקות נוספות בשבוע | המלצות לפעילות גופנית | לוח חודשי

סה"כ דקות	יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
90	"אוטובוס מהלך" 20 דקות משיור לפעילות		כושר בשיעור שפה/ מורשת 10 דקות משיור לפעילות	הפסקה מפעילה 20 דקות	"אתגר השבוע" דלגיות בית ספרי לשכבה 20 דקות משיור לפעילות	מפקד בוקר בוקר של כושר/ משולב עם בוקר של שיר 20 דקות	שבוע 1
90	הורה מעשיר ספורטיבי/ תנועת הנוער 20 דקות	"במה פתוחה" למיומנויות גופניות" 20 דקות	כושר בשיעור מתמטיקה 10 דקות משיור לפעילות	הפסקה מפעילה 20 דקות	"אתגר השבוע" משחקי כדור בית ספרי לשכבה 20 דקות		שבוע 2
90	"משחקים של פעם" 20 דקות משיור לפעילות		כושר בשיעור אנגלית 10 דקות משיור לפעילות	הפסקה מפעילה 20 דקות	"אתגר השבוע" כוח בטן בית ספרי לשכבה 20 דקות משיור לפעילות	מועדון ריצת בוקר/רכיבה 20 דקות	שבוע 3
90	לגוף ולנפש הרפיה ותרגילי יוגה 10 דקות משיור לפעילות	טורניר בית ספרי 20 דקות משיור לפעילות	כושר בשיעור מדעים וטכנולוגיה 10 דקות משיור לפעילות	הפסקה מפעילה בהלימה לערך מפתח ה"ב" 20 דקות	"אתגר השבוע" קליעה לסל בית ספרי לשכבה 20 דקות משיור לפעילות	"Lets Dance" רגע של כושר בכיתה 10 דקות משיור לפעילות	שבוע 4