

בית הספר התיכון שליך האוניברסיטה העברית, ירושלים

חטיבה צעירה

תקנון חינוך אלפני שנה"ל תשפ"ג

אדם זקוק לתנועה גופנית לשם בריאות תקינה וחיוניות בחיי היומיום. הישיבה בכיתה למשך שעות, וכן מול המסכים השונים (מחשב, טלוויזיה, סמארטפון) לצד הטכנולוגיה שגרמה להפחתת אפשרויות התנועה של האדם (מעלית, מכונית, שלט ועוד) מביאות אותנו למינימום של הפעלת שרירי הגוף במאמץ מינימלי לפעולות שגרתיות.

פעילות גופנית בשיעורי החינוך הגופני היא רבת חשיבות, משום שלעיתים היא הפעילות הגופנית היחידה המקנה לנו את האיזון החסר כתוצאה מחוסר התנועה של הגוף. מכאן חשיבות ההשתתפות הפעילה בשיעורי החינוך הגופני.

תקנון זה עוסק בהתנהגות נאותה ורצויה בשיעורי החינוך גופני. אין תקנון זה בא לגרוע מתקנון ביה"ס אלא רק להוסיף ולחזק מספר נושאים.

הופעה לשיעורים:

- * יש להגיע לשיעור בתלבושת ספורט מלאה, הכוללת **חולצת בית-ספר** (לא גזורה, גזרה רחבה, לא V) **מכנס** ספורט תיקני.
- * **נעלי ספורט תיקניים** + גרביים. **שרוכים קשורים מקדימה בצורה המותאמת לכף הרגל.**
- * **בחורף** מתחת לטרנינג חייבת להיות חולצת בית-ספר.
- * **בקיץ** רצוי: כובע, בקבוק מים וקרם הגנה.
- * יש לאסוף **שיער** ארוך. אין להגיע לשיעור עם **תכשיטים** מסוכנים, כגון: עגילים מתנדנדים, שרשראות ארוכות, טבעות גדולות וחדות וכו'. חל איסור מוחלט על לעיסת **מסטיק** או כל חפץ שהוא בזמן השיעור.
- * לרשות התלמידים עומדים **חדרי הלבשה**. על התלמידים האחריות לנעילת חדר ההלבשה בתום ההפסקה, לפני תחילת השיעור.

בעיות רפואיות:

- * תלמיד אשר סובל מבעיה רפואית כרונית / מתמשכת ידאג להביא אישור רפואי לאחות בית-ספר. אישור רפואי תקף רק לשנת-לימודים **אחת**.
- * תלמיד אשר סובל מבעיה רפואית כלשהי יגיע לשיעור עם תלבושת **מלאה**. יחד עם המורה יוחלט אם ישתתף בשיעור, יעסוק בפעילות גופנית אחרת או ישב בצד ולא יתעמל.
- * **בכל אישור רפואי** חובה לציין את הבעיה הרפואית, המגבלות, המלצות לפעילות חלופית אם אפשר, ומשך זמן הפטור.
- * תלמיד הפטור מכל פעילות גופנית, יכתוב **עבודה עיונית** + הצגתה לפני הכיתה, בכל שליש (באחריות התלמיד לקבל מהמורה רשימת הנושאים). התלמיד חייב לקבל את הסכמת המורה בבחירת נושא העבודה, כמו כן המורה רשאי לתת לתמיד נושא עבודה שאינו רשום ברשימת העבודות.

סדרי נוכחות:

- כנרשם בתקנון ביה"ס וכן -
- * תלמיד נדרש להגיע לכל השיעורים כסדרם, עם תלבושת מלאה.
- * תלמיד שנעדר משיעור באחריותו להביא אישור.
- * תלמיד שהגיע ללא תלבושת, ללא אישור אחות ביה"ס או ללא אישור מוצדק – הדבר יירשם כ- ללא תלבושת ואי השתתפות בשיעור.
- * על פי הוראות משרד החינוך, ספורטאי אינו משוחרר משיעורי חני"ג.

בית הספר התיכון שליך האוניברסיטה העברית, ירושלים

חטיבה צעירה

אולם הספורט :

- * אין להיכנס לאולם ללא אישור המורה.
- * אין לעבור דרך האולם, ליציאה או חזרה מהמגרשים.

איחורים :

- * השיעור מתחיל בזמן, מיד עם הישמע הצלצול או 5 דק' אחריו (לאחר הפסקה קצרה).
- * תלמיד לא יהיה זכאי להיכנס לשיעור אחרי תחילת החימום.

קריטריונים למתן ציון :

- * **יחס למקצוע :** נוכחות סדירה, מוטיבציה, התנהגות נאותה, השתתפות פעילה בשיעור, הערכת המורה.
- * **תלבושת :** 3 פעמים ללא תלבושת מלאה = הורדה של 5 נק' מהציון.
- * **הישגים :** למבחן סיבולת לב – ריאה (ריצות 1500, 3000, 4000) יינתן ניקוד כפול.

בכיתות א' - 80% מהציון : יחס למקצוע + תלבושת. 20% מהציון : הישגים.
בכיתות ב' - 70% מהציון : יחס למקצוע + תלבושת. 30% מהציון : הישגים.
בכיתות ג' - 70% מהציון : יחס למקצוע + תלבושת. 30% מהציון : הישגים.

- * בונוס של 5 נק' יינתן על : התמדה בשיעורים, השתתפות בנבחרת ביה"ס, השתתפות במרוץ מטעם ביה"ס.
- * תלמיד שלא רץ ריצה ארוכה במבחני הכושר במועדים שנקבעו במשך השנה = הורדה של 10 נק'.
- * כל 3 איחורים = הורדה של 5 נק'.

- * להלן השפעת החיסורים על הערכה (בכיתה א-ב) והציונים (בכיתה ג) בחנ"ג :
 - 1-2 שיעורים : הורדה של 5 נק'.
 - 3-4 שיעורים : הורדה של 10 נק'.
 - 5-6 שיעורים : הורדה של 15 נק'.
 - 7-8 שיעורים : הורדה של 20 נק'.
 - 9 שעות ומעלה : ציון 40.

בברכת פעילות מהנה,
צוות המורים לחינוך גופני