

בית הספר התיכון שליד האוניברסיטה העברית, ירושלים

חטיבה עליונה

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, מחויב להיות **נוכח בשיעורים** ולמלא דף צפייה בהתאם לנושא השיעור. הנוכחות ודפי הצפייה יהוו את הציון בחני"ג.

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 – לא יורשה להיכנס לשיעור והדבר ייחשב כחיסור.
- * על פי הוראות משרד החינוך, ספורטאי אינו משוחרר משיעורי חני"ג.

בית הספר התיכון שליד האוניברסיטה העברית, ירושלים

חטיבה עליונה

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:** 50% מהציון (נוכחות סדירה, מוטיבציה, התנהגות נאותה, השתתפות פעילה בשיעור, הערכת המורה)
 - * **תלבושת:** 10% מהציון (3 פעמים ללא תלבושת מלאה = הדבר עלול לפגוע בציון)
 - * **הישגים:** 40% מהציון
- למבחן סיבולת לב – ריאה (ריצות 3000, 4000, קופר) יינתן ניקוד כפול.

- * 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'.
- * מעל ל- 3 איחורים = הדבר עלול לפגוע בציון.

- * על פי נוהל נוכחות בשיעורים, להלן השפעת החיסורים על הציונים בחנ"ג:
 - היעדרות של 15% עד 20% : הפחתה של 10 נק'.
 - היעדרות של 21% עד 25% : הפחתה של 15 נק'.
 - היעדרות של 26% עד 29% : הפחתה של 20 נק'.
 - היעדרות מעל ל-30% : ציון 40.

כיתות ה'-ו' בלבד:

- * ציון סופי בתעודת הבגרות ישוכלל על סמך הקריטריונים הבאים:
- * ציון סופי כיתה ה', ציון מבחן מעשי כיתה ו', ציון ענפי (לבנות), מבחן עיוני והערכה כללית.
- * בכיתה ה' – תלמיד שמס' היעדרויותיו הלא מוצדקות יימנעו ממנו קבלת ציון חיובי, רשאי להשלים שיעורים.
- * בכיתה ו' – תלמיד שמס' היעדרויותיו הלא מוצדקות יימנעו ממנו קבלת ציון חיובי, יידרש להשלים שיעורים.
- * אפשר להשלים עד 2 שיעורים ביום אחד (השיעור עם כיתת האם ייכלל במניין).
- * בכיתה ו' – תלמיד חייב להשלים את כל חובותיו עד ל- 01 ביוני. תלמיד לא יקבל ציון סופי חיובי עד אשר ישלים את כל חובותיו.

בברכת פעילות מהנה,
צוות המורים לחינוך גופני