

הנחיות להגשת עבודה כתובה

לתלמידים הפטורים מפעילות מעשית

על התלמיד להציג למורה לחינוך גופני, אישור רפואי מעודכן הפוטר אותו מכל פעילות גופנית. יש לבחור נושא לעבודה, מתוך הרשימה המצורפת בנספח שבהמשך. חובה לקבל את אישורו של המורה לחינוך גופני על נושא העבודה. המורה רשאי לאשר/לפסול נושא שאינו רשום ברשימת נושאים אלו.

צורת הגשה

על התלמיד להגיש את העבודה על פי הקריטריונים הבאים:

1. העבודה תוגש מודפסת או כקובץ PDF.
2. מבנה העבודה:
 - א. ראשי פרקים- פירוט הנושאים המשניים וחלוקתם לפי מספור העמודים.
 - ב. הקדמה- הצגת הנושא והסבר מדוע בחרת בנושא זה.
 - ג. תוכן העבודה.
 - ד. סיכום וחוות דעת.
- ה. ביבליוגרפיה- בעמוד האחרון רשימת המקורות ממוספרת בהם השתמשת לכתבת העבודה. חובה לציין את המקור של כל ציטוט בגוף העבודה. אי רישום מקור בגוף העבודה, עלול להביא לפסילת העבודה.
3. היקף העבודה: 10 עד 15 עמודים (יש לשים לב שתוכן העבודה כולל את כל המרכיבים שפורטו).
4. גופן 12, רווח שורה וחצי.

הערכת העבודה:

העבודה תוערך בציון מספרי על פי הקריטריונים הבאים:
80% ציון העבודה.

20% הגנה על נושא העבודה בפני צוות מורי חני"ג (לפחות שניים) או בפני כיתת תלמידים.
בעת הצגת הנושא, התלמיד צריך לשלוט בנושא שבחר, ולענות על שאלות שיישאל במהלך/בסוף ההצגה.

ברצוננו להדגיש כי עבודה זו נועדה לא רק בשביל הציון אלא שתפיק/י ממנה את הידע המרבי ותקוותנו שזו תהיה גישתך.

צוות המורים לחינוך - גופני

נספח: רשימת נושאים לעבודות בחינוך גופני

להלן הצעות נושאים לעבודה. אין הכרח להתייחס לכל אחד מתתי הנושאים. תתי נושאים אלו ניתנו כדי לתת רעיונות וכיווני מחשבה. העבודה חייבת להיות קשורה לחינוך גופני. אם ברצונך לבחור בנושא אחר, הדבר אפשרי בתאום מראש עם המורה בלבד.

1. מרכיבי הכושר הגופני

-הגדרות שונות לכושר גופני ומה?
-מרכיבי הכושר הגופני. פרט כל מרכיב כולל דוגמאות.
-התייחס לפעילות אירובית- כושר אירובי וההבדל לבין פעילות אנארובית. הבא דוגמאות מפעילות גופנית.
-תאר את מרכיבי הכושר הגופני ב- 5 מקצועות ספורט שונים ותן תרגילים המפתחים מרכיבים אלה.
-סכום וחוות דעת.

2. תזונה נכונה בגיל ההתבגרות.

-מרכיבי המזון
-מהי תזונה מאוזנת.
-חשיבות אכילה מאוזנת בגיל ההתבגרות.
-שילוב רצוי: תזונה מאוזנת ופעילות גופנית.
-הורדה נכונה במשקל.
-הפרעות באכילה: אנורקסיה, בולמיה וכו'
-סיכום וחוות דעת.

3. סמים בספורט המקצועני

-סוגי סימום מקובלים.
-כיצד פועלים הסמים על הספורטאי, נזקים ותופעות לוואי לטווח ארוך.
-הסמים השונים מיונם לפי השימוש במקצועות הספורט.
-תן דוגמאות בולטות של שימוש בסמים בספורט ופרט לפחות 2 מקרים ידועים שבהם נתגלו ספורטאים שהשתמשו בסמים.
-סיכום וחוות דעת.

4. עישון

-התפתחות תופעת העישון.
-פירוט החומרים ופעולתם הפיזיולוגית.
-התמכרות? הקשיים בהפסקת העישון - פיסית ופסיכולוגית.
-קשרי גומלין בין עישון ויכולת גופנית.
-השיטות המקובלות לגרום להפסקת העישון.
-סכום וחוות דעת.

5. פגיעות ספורט

- רפואת ספורט מהי?
- פגיעת ספורט. סוגי פגיעות עיקריות הנפוצות בספורט. מיין על-פי ענפי הספורט.
- הסיבות העיקריות לפגיעת ספורט ודרכים למניעתן.
- גישות הטיפול בפגיעות ספורט תן 3-5 דוגמאות לפגיעות ספורט, שכיחות ודרכי הטיפול בהן.
- סכום וחוות דעת.

6. סיכום אולימפיאדה אחרונה מבחינת ההיבט הישראלי - מחשבות לעתיד.

- פרט בקצרה את כל המקצועות התחרותיים באולימפיאדה האחרונה.
- סקירה היסטורית קצרה על ההישגים הבולטים של הספורטאים הישראליים שהשתתפו באולימפיאדות, מהאולימפיאדה הראשונה ועד ימינו.
- על סמך הנתונים הנ"ל באלו תחומי מענפי הספורט כדאי, לדעתך, לישראל להתמקד.
- בדוק ומצא על סמך ספרות ופגישות מה דרכי ההכנה של הספורטאי הישראלי והאם לדעתך יש לשנות את הגישה לקראת האולימפיאדה הבאה?
- ענפי ספורט: היכן כדאי להתמקד? מה לדעתך צריכה להיות הגישה מיעוט משתתפים אבל איכות או העיקר השתתפות יצוגית גדולה?
- סכום וחוות דעת

7. הגינות בספורט

- מהי הגינות, מהי הגינות בספורט?
- קהל אוהדים כתופעה חברתית, לחץ חברתי, הידרדרות לאלימות.
- שיפוט הוגן.
- תופעת ניצחון בכל מחיר?
- התפתחות הספורט הממוסחר, מכירת משחקים וכו'
- תוצאות אמת מול גניבת דעת.
- סכום וחוות דעת.

8. הכושר הגופני לקראת גיוס

- חשיבות ההכנה הגופנית לקראת גיוס.
- מהם מרכיבי ההכנה לקראת גיוס ומדוע מרכיבים אלה חשובים.
- אי מוכנות: השלכות פיזיות, פרט במיוחד שבר מאמץ (הליכה) ושבירה נפשית.
- שיעורי חינוך גופני בכיתה י"ב עד 20 ביוני - חשיבות ותרומה, לדעתך. מה המערכת (בית ספר, שעורים, מורים) יכולים לתרום להכנה?
- תאום בין הציפיות לבין ההכנה.
- האם, לדעתך, כולם צריכים הכנה או רק המתגייסים ליחידות קרביות?
- סכום וחוות דעת.

9. הפנאי בחברה המודרנית כבסיס לתורת הנופש

- הגדרת פנאי, נופש.
- מדיניות תרבות הפנאי בישראל.
- קשרי גומלין בין קיצור שבוע עבודה/ לימודים לתרבות הנופש.
- גורמים הקשורים להשתתפות בפעילות גופנית בשעות הפנאי.
- סכום וחוות דעת.

10. מערכת לב-ריאה

- מבנה מערכת הלב והריאה.
- מחלות לב וגורמיהם.
- שיקום לאחר אירוע.
- השפעת פעילות גופנית על מערכת לב-ריאה.
- סכום וחוות דעת.

11. יציבה תקינה

- פרוט קצר על מבנה השלד.
- יציבה תקינה ב-3 מנחים : ישיבה, עמידה, הליכה.
- גורמים המשפיעים על היציבה.
- ליקוי יציבה : סקוליוזה, קיפוז, לורדוזה וכו'
- תרגילים לשיפור ותיקון ליקויי יציבה.
- סכום וחוות דעת.

12. תרבות הגוף והספורט ביהדות

- בארץ ישראל בתקופת המשנה והתלמוד.
- בקרב יהדות ימי הביניים והרנסאנס.
- יחס הרבנים להשתתפות בפעילות גופנית בימינו.
- סכום וחוות דעת.

13. פעילות גופנית ומגבלות בריאותיות - קצרת הסימפונות(אסטמה) / חוסר דם(אנמיה) / סוכרת נעורים

- רקע כללי על המגבלה הבריאותית
- התפתחות איפיוניים ומגבלות בחיי היום יום
- השפעה וחשיבות הפעילות הגופנית על המגבלה הבריאותית
- סכום וחוות דעת.

14. פיזיולוגיה של המאמץ הגופני

- פיזיולוגיה של המאמץ הגופני.
- היבטים פיזיולוגיים של גוף האדם במאמץ גופני בהתחשב במאגרי אנרגיה בפעילות אירובית ואנאירובית.
- השינויים הפיזיולוגיים כתוצאה מאימון גופני.
- אימון יתר והשפעותיו.
- סכום וחוות דעת.

15. נשים בספורט

- התפתחות ספורט נשים בארץ/ בעולם.
- השתתפות נשים במשחקים האולימפיים - סקירה, התפתחות, הישגים בולטים.
- ספורטאיות יהודיות בולטות.
- האם הישגי הנשים יוכלו להשתוות להישגי הגברים או אף לעלות עליהם?
- סכום וחוות דעת.

16. הפעילות הגופנית ותרומתה לאיכות החיים

- בתחום הפיזי
- במדעי החיים
- במדעי החברה
- בפסיכולוגיה
- בצד החברתי
- ככלי לחינוך לערכים

17. הריקוד

- תולדות הריקוד בארץ ישראל
- סגנונות
- הריקוד בתנ"ך
- השפעת הריקוד על הנפש/הגוף
- סוגי מחול
- ריקודי עדות
- תלבושות
- המוזיקה והקצב
- התנסות אישית

18. בחירת ענף ספורט מסוים.

- התפתחות בעולם - רקע היסטורי.
- התפתחות בארץ.
- חוקה.
- שינויים והתפתחות החוקה.
- מסגרת הענף בארץ - ליגה, גביע וכו'
- הישגים בולטים.
- סכום וחוות דעת.